

**PENGARUH PENGGUNAAN METODE BERMAIN MERAIIH BOLA TERHADAP  
PRESTASI LOMPAT JAUH PESERTA EKSTRAKURIKULER  
DI SMP N 1 KRETEK BANTUL TAHUN 2015**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Nurshodiq  
NIM 12601241048

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
PENDIDIKAN OLAH RAGA REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

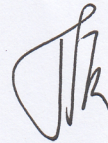


## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Penggunaan Metode Bermain Meraih Bola terhadap Prestasi Lompat Jauh Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kretek Bantul Tahun 2015”** yang disusun oleh Nurshodiq, NIM. 12601241048 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 13 Mei 2016

Dosen Pembimbing,



Drs. Sriawan, M.Kes.

NIP. 19580830 198703 1 003



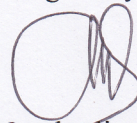
## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Mei 2016

Yang menyatakan,



Nurshodiq  
NIM. 12601241048



## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Metode Bermain Meraih Bola terhadap Prestasi Lompat Jauh Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kretek Bantul Tahun 2015”, yang disusun oleh Nurshodiq, NIM. 12601241048 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji FIK UNY pada Jumat, 03 Juni 2016 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sriawan, M.Kes	Ketua Penguji		27-06-2016
Aris Fajar P, M.Or	Sekretaris Penguji		27-06-2016
Hari Yulianto, M.Kes	Penguji I (Utama)		16-06-2016
Agus Susworo DM, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		23-06-2016

Yogyakarta, Juni 2016  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP. 19640707 198812 1 001



## **MOTTO**

Orang yang paling tidak bahagia ialah Orang yang paling takut pada perubahan.

(Morgon me Lauhlin)

Tujuan yang baik harus melalui proses yang baik. Tidak hanya baik di hadapan manusia, tapi juga di hadapan Allah

(Nurshodiq)

Berjuang sampai garis Finish

(Nurshodiq)



## **PERSEMBAHAN**

Karya yang sederhana ini penulis persembahkan kepada orang-orang punya makna istimewa bagi kehidupan penulis.

Bapakku Dalijo, Ayah dan Imam yang selalu memberikan bimbingan dan nasihat serta motivasi baik moril maupun materil yang akan selalu ku kenang.

Ibuku Warini, terima kasih Ibu atas kasih sayang dan pengorbanan yang tiada henti

Erna Mujiyati, adik yang selalu menemani hariku.

Efi Maqhfiroh, kekasih yang selalu memberikan motivasi dan menginspirasi agar menjadi yang terbaik.



**PENGARUH PENGGUNAAN METODE BERMAIN MERAIH BOLA TERHADAP  
PRESTASI LOMPAT JAUH PESERTA EKSTRAKURIKULER  
DI SMP NEGERI 1 KRETEK BANTUL TAHUN 2015**

Oleh  
Nurshodiq  
12601241048

**ABSTRAK**

Latar belakang dilaksanakannya penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler atletik khususnya lompat jauh di SMP Negeri 1 Kretek Bantul tahun ajaran 2015/2016 belum mempunyai prestasi di O2SN. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kretek Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *pre-test and post-test*. Subjek dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Kretek Bantul. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik tahun 2016 berjumlah 19 siswa. Adapun syaratnya sebagai berikut: masih mengikuti ekstrakurikuler atletik, Aktif terus selama penelitian, Maksimal 3 kali tidak hadir, Siswa diberikan perlakuan dengan metode bermain meraih bola, perlakuan (*treatment*) dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, dan pengambilan pengukuran *pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan tes lompat jauh dengan satuan meter (m). Instrumen pengambilan data menggunakan tes lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data menggunakan uji-t, maka diperlukan uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov*.

Berdasarkan analisis hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh dengan  $t_{hitung} 7,625 > t_{tabel} 1,734$ . Rerata kenaikan prestasi lompat jauh siswa yang telah mendapatkan perlakuan dengan metode bermain meraih bola sebesar 0,16 m. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode bermain meraih bola dapat meningkatkan prestasi lompat jauh.

Kata kunci : *peningkatan prestasi lompat jauh*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Penggunaan Metode Bermain Meraih Bola Terhadap Prestasi Lompat Jauh Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kretek Bantul Tahun 2015” dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., selaku Ketua Jurusan POR yang telah memberikan banyak kelancaran dalam penelitian ini.
4. Bapak Drs. Heri Purwanto, M.Pd., selaku Penasihat Akademik yang telah membimbing dan memotivasi selama proses perkuliahan di FIK UNY.
5. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes., selaku Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.



6. Bapak Cukup Pahalawidi, M. Or dan Drs. Eddy Purnomo, M Kes., AIFO., selaku pelatih UKM atletik UNY yang telah banyak membantu dalam mencapai prestasi olahraga.
7. Bapak Ir. Slamet Giyanto, Ivan Budi Aji, S.Pd, Suyanto Dwi Widodo, S.Pd., Pelatih sekaligus pembina atletik.
8. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama penulis menempuh studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
9. Keluarga besar UKM dan PPLM atletik UNY yang telah banyak membantu, serta teman-teman PJKR A 12' FIK UNY, selalu menjaga kekompakkan.
10. SMP Negeri 1 Kretek, yang telah membantu terlaksananya ujicoba instrumen penelitian dari awal sampai akhir.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan penulisan karya tulis ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan semua pihak pada umumnya. Serta penulis berharap karya tulis ini dapat menjadi bahan bacaan untuk acuan penulisan Tugas Akhir Skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, Mei 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
HALAMAN ABSTRAK.....	vii
HALAMAN KATA PENGANTAR.....	viii
HALAMAN DAFTAR ISI .....	xi
HALAMAN DAFTAR TABEL .....	xiii
HALAMAN DAFTAR GAMBAR.....	xiv
HALAMAN LAMPIRAN .....	xv
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	 1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
 <b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	 7
A. Deskripsi Teori .....	7
1. Hakikat Lompat Jauh.....	7
2. Teknik Lompat Jauh .....	9
3. Pengertian Latihan .....	15
4. Prinsip-prinsip Latihan.....	19
5. Hakikat Bermain Atletik.....	23
6. Hakikat Metode Mengajar Bermain.....	25
7. Metode Mengajar Bermain dalam Pembelajaran lompat jauh.....	27
8. Pengertian <i>Plyometric</i> .....	31

9. Metode Permainan Meraih Bola.....	33
10. Hakekat Ekstrakurikuler .....	34
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	39
C. Kerangka Berfikir.....	40
D. Hipotesis Penelitian.....	41
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Desain Penelitian.....	42
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	43
C. Deskripsi Lokasi, Subjek Penelitian dan Data Penelitian.....	44
D. Populasi/Subjek Penelitian .....	45
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	46
F. Teknik Analisis Data .....	47
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>48</b>
A. Hasil Penelitian .....	48
1. Deskripsi Data Prestasi Lompat Jauh saat <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> ...	48
2. Uji Persyaratan Normalitas .....	52
3. Hasil Uji-t.....	53
4. Pengujian Hipotesis.....	53
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	54
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan.....	57
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	57
C. Keterbatasan Penelitian .....	57
D. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	59
LAMPIRAN.....	60



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Tahap Laku Gerak.....	29
Tabel 2. Data Hasil Penelitain <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lompat jauh (meter).....	48
Tabel 3. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lompat Jauh.....	49
Tabel 4. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Lompat Jauh.....	50
Tabel 5. Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Lompat Jauh.....	51
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas.....	52
Tabel 7. Uji-t.....	53

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Tahap Lari Awalan.....	10
Gambar 2. Tahap Bertolak.....	11
Gambar 3. Tahap Melayang.....	12
Gambar 4. Tahap Mendarat.....	13
Gambar 5. Biomekanika Lompat Jauh.....	14
Gambar 6. Permainan Meraih Bola.....	33
Gambar 7. Skema Model Eksperimen.....	43
Gambar 8. Diagram Batang Prestasi Lompat Jauh.....	50
Gambar 9. Diagram <i>Pretest</i> Lompat Jauh .....	51
Gambar 10. Diagram <i>Posttest</i> Lompat Jauh.....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Sesi Latihan Bermain Meraih Bola .....	62
Lampiran 2. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	76
Lampiran 3. Pedoman Pelaksanaan Lompat Jauh .....	77
Lampiran 4. Daftar Hadir Siswa.....	78
Lampiran 5. Lembar Permohonan <i>Expert Judgment</i> .....	79
Lampiran 6. Lembar Persetujuan <i>Expert Judgment</i> .....	81
Lampiran 7. Uji Normalitas.....	83
Lampiran 8. Uji-t.....	85
Lampiran 9. Lembar Balai Metrologi Stopwatch.....	86
Lampiran 10. Lembar Balai Ban Ukur.....	88
Lampiran 11. Kartu Bimbingan.....	90
Lampiran 12. Surat Keterangan Penelitian .....	91
Lampiran 13. Surat Penelitian BAPEDA Bantul.....	92
Lampiran 14. Surat Penelitian DIY .....	93
Lampiran 15. Surat Penelitian UNY.....	94
Lampiran 16. Daftar Tabel Uji-t.....	95
Lampiran 17. Foto.....	96

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga atletik adalah olahraga yang cenderung menggunakan kekuatan olah tubuh. Cabang olahraga atletik sudah dikenal sejak zaman dulu sampai sekarang. Olahraga jenis ini masih tetap eksis dan disukai oleh banyak orang. Olahraga atletik merupakan bahan ajar wajib yang harus diberikan mulai dari tingkat sekolah dasar sampai jenjang perguruan tinggi, karena olahraga atletik yang kita ketahui saat ini, merupakan dasar dan bisa dikatakan induk segala cabang olahraga. Karena dalam olahraga atletik semua sistem gerak didasarkan dari kemampuan gerak dasar manusia itu sendiri. Seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Semua gerakan-gerakan tersebut merupakan yang hampir ada pada semua cabang olahraga. Pada cabang olahraga atletik terdapat beberapa nomor yang diperlombakan diantaranya lempar, lari, dan lompat.

Pada jenjang SMP pelombaan atletik dilombakan pada event seperti PORSENI, OOSN, dan POPDA salah satu yang diperlombakan adalah nomor lompat jauh. Nomor lompat jauh merupakan salah satu nomor teknik dalam atletik. Dimana dalam nomor lompat jauh terdapat 4 teknik utama yaitu lari awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Empat teknik tersebut merupakan salah satu kunci keberhasilan jauhnya lompatan. Jadi seorang guru atau pelatih harus mempunyai pemahaman mengenai teknik lompat jauh agar siswa mampu memahami teknik lompat jauh. Karena apabila guru yang tidak memahami

teknik lompat jauh dengan baik dan benar, gerakan teknik siswa tidak optimal dan siswa akan rentan cidera dalam pelaksanaannya.

Dalam proses kegiatan ekstrakurikuler atletik terutama nomor lompat jauh guru dituntut untuk mampu memodifikasi program latihan sehingga siswa dapat merasa nyaman dan siswa tertarik untuk mempelajari materi yang diberikan. Semakin siswa tertarik belajar lompat jauh, maka siswa akan semakin mudah memahami teknik yang benar yang diberikan oleh guru, sehingga nantinya prestasi lompatan setiap siswa dapat dioptimalkan..

Keberhasilan prestasi lompat jauh selain faktor teknik juga sangat dipengaruhi faktor fisik salah satunya kekuatan power otot tungkai. Seorang guru yang baik harus bisa memodifikasi latihan sehingga suasana menjenuhkan bisa menjadi menarik. Untuk melatih kekuatan otot tungkai biasanya diberikan latihan *plyometric* namun dalam hal ini untuk anak seusia sekolah menengah pertama belum boleh diberikan latihan *plyometric* karena dapat mempengaruhi proses pertumbuhan anak. Jadi untuk mengatisipasi hal tersebut maka anak diberikan latihan *multiple jump*, yang dimodifikasi dengan permainan meraih bola sehingga anak-anak merasa tertarik tanpa mengesampingkan dari tujuan latihan tersebut yaitu kekuatan power otot tungkai.

Dari observasi yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 1 Kretek Kabupaten Bantul kendala yang sering dialami siswa pada ekstrakurikuler atletik khususnya lompat jauh. Pada tahun ajaran 2015/2016 siswa SMP Negeri 1 Kretek Bantul dalam mengikuti ekstrakurikuler atletik khususnya lompat jauh sangat kurang, karena guru mengajarkan lompat jauh tanpa menggunakan



modifikasi latihan yang menarik dan terkesan monoton sehingga cenderung siswa menjadi bosan. Sehingga, siswa merasa jenuh dan mudah untuk berhenti berlatih. Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan itulah yang menjadikan penulis lebih termotivasi untuk mengembangkan metode permainan meraih bola untuk meningkatkan prestasi lompat jauh. Berdasarkan pengamatan dan beberapa pengalaman pembelajaran lompat jauh selama ini, siswa melakukan kesalahan saat tolakan dan kurang adanya power saat tolakan.

Latihan kekuatan dan power adalah faktor yang meningkatkan power atlet (Bompa, 1999: 3). Power merupakan salah satu komponen penting dalam setiap cabang olahraga termasuk atletik khususnya lompat jauh. Power sangat mempengaruhi prestasi lompat jauh khususnya power otot tungkai, salah satu bentuk latihan yang bisa meningkatkan power adalah latihan beban (*weight training*) dan latihan pliometrik (*plyometric*). Dimana latihan pliometrik merupakan penggabungan antara latihan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan yang bersifat eksplosif yaitu cepat dan kuat.

Bertolak dari hal tersebut, peneliti akan mencoba menggunakan permainan meraih bola dalam pembelajaran atau latihan lompat jauh untuk mengganti latihan pliometrik, permainan ini dirasa menyenangkan dan mudah untuk dipelajari. Tujuan metode bermain meraih bola ini agar dapat lebih efisien karena siswa akan lebih antusias dalam meningkatkan prestasi lompat jauh dan siswa dapat melakukan lompat jauh dengan gaya jongkok secara benar, khususnya siswa SMP Negeri 1 Kretek Bantul. Maka dalam metode bermain meraih bola siswa akan berusaha melompat untuk meraih bola dan

memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengoreksi kesalahan dalam melakukan tolakan dalam lompat jauh.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bermaksud mengambil judul yang kaitannya dengan metode mengajar bermain dan prestasi belajar lompat jauh. Maka judul penelitian ini adalah “Pengaruh penggunaan metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kretek Bantul tahun 2015”

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Sarana dan prasarana dalam proses mengajar/melatih di ekstrakurikuler atletik khususnya lompat jauh siswa di SMP 1 Kretek Bantul tahun ajaran 2015/2016 masih kurang.
2. Metode yang digunakan dalam proses mengajar/melatih lompat jauh di ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kretek Bantul belum variatif sehingga siswa mudah bosan dan jenuh.
3. Masih munculnya beberapa kesalahan dalam tahapan lompat jauh peserta ekstrakurikuler khususnya lompat jauh di SMP Negeri 1 Kretek Bantul.
4. Perlunya metode yang menyenangkan untuk meningkatkan prestasi lompat jauh peserta ekstrakurikuler khususnya lompat jauh di SMP Negeri 1 Kretek Bantul.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari berbagai permasalahan yang muncul maka perlu adanya batasan masalah agar pembahasan tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Maka penelitian ini dibatasi pada permasalahan metode bermain meraih bola terhadap pengaruh prestasi lompat jauh di SMP Negeri 1 Kretek Bantul.

### **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan apakah penggunaan metode bermain meraih bola dapat meningkatkan prestasi lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Kretek Bantul?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan:

Untuk mengetahui apakah metode bermain meraih bola dapat meningkatkan prestasi lompat jauh pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kretek Bantul.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan kepada pihak-pihak yang terkait seperti;

1. Manfaat Teoritis

- a. Menemukan pengetahuan baru mengenai penggunaan metode bermain dalam pembelajaran lompat jauh.
- b. Sebagai dasar penelitian berikutnya.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi peserta didik

Memberikan pengalaman baru dalam pembelajaran dan latihan atletik khususnya lompat jauh dan meningkatnya prestasi siswa.

### b. Bagi Guru

Memberi masukan berupa pengetahuan dan informasi kepada guru penjas bahwa di dalam pembelajaran lompat jauh terdapat salah satu metode mengajar yang menyenangkan yaitu metode mengajar bermain. Sehingga dengan menerapkan metode tersebut diharapkan tujuan dari pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal.

### c. Bagi Sekolah

Memberikan masukan tentang gagasan baru mengenai proses pembelajaran lompat jauh, selain itu juga sekolah memperoleh nilai tambah pada saat menghadapi penilaian kerja sekolah.

### d. Bagi Peneliti

Dapat menjadi bekal bagi peneliti apabila telah menjadi guru penjas di sekolah sehingga kelak dapat menyusun rencana pembelajaran yang lebih bervariasi.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Lompat Jauh**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat di atletik selain lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Lompat jauh merupakan cabang di atletik yang bertujuan untuk mendapatkan hasil lompatan sejauh-jauhnya dari balok tumpuan.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari balok tumpuan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Untuk memperoleh hasil maksimal maka seorang pelompat juga harus memahami sifat-sifat teknik pada lompat jauh. Karena yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah lompatan yang sejauh-jauhnya. Maka dari itu untuk mencapai jarak lompatan itu dengan jauh, terlebih dahulu si pelompat harus sudah memahami unsur pokok lompatan. Menurut Eddy Purnomo (2007: 83) untuk mencapai tujuan jarak lompatan yang jauh, seorang pelompat harus memahami pokok-pokok yang mendukung agar lompatan dapat maksimal. Unsur pokok yang dimaksud dalam hal ini terdiri dari awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan pada saat mendarat.

Menurut Engkos Kosasih (1985: 67), tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya yang mempunyai empat unsur gerakan yaitu lari awalan, tolakan, sikap badan diudara, sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat. Dalam hal yang sama Yusuf Adisasmita (1992:65), berpedapat bahwa keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan, yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang digunakan dalam lompat jauh. Menurut Eddy Purnono (2007: 85), menyatakan bahwa pada nomor lompat jauh ada 3 macam gaya melompat yakni; a. Gaya jongkok (*sail style*), b. Gaya menggantung (*hang style*) dan c. Gaya jalan di udara (*hitch kick style*), yang membedakan dari ketiga gaya tersebut adalah posisi saat melayang di udara. Menurut IAAF level 1 (2000: 77), jarak dan tinggi lompatan ditentukan oleh tiga parameter, yakni; kecepatan saat bertolak/bertumpu, sudut saat tumpuan, tinggi titik pusat massa saat bertumpu, namun dari semuanya itu, kecepatan saat bertumpu/bertolak dan sudut tumpuan adalah paling penting.

Selain itu, faktor yang memberikan sumbangan hasil lompatan adalah ditentukan dengan kecepatan lari si pelompat dalam melakukan lari awalan karena adanya korelasi langsung antara kecepatan lari sprint dengan prestasi lompat jauh. Dalam tahap lari awalan siswa mengembangkan kecepatan horisontal. Dalam lompat jauh hasil akhir sebagian besar ditentukan oleh tingkat kecepatan horisontal pada saat bertolak, karenanya tujuan siswa dalam tahap lari awalan dari even ini

adalah untuk mendekati kecepatan larinya yang maksimum (Eddy Purnomo, 2007: 90). Tahap lari awalan juga termasuk persiapan untuk bertolak, ini penting/vital, oleh sebab itu kecepatan lari adalah tepat bagi kemampuan siswa untuk menggunakannya dalam bertolak dan siswa itu berada dalam kecepatan yang terkontrol. Dari pendapat di atas disimpulkan bahwa lompat jauh adalah gerakan melompat dimulai dari teknik awalan lari, kemudian melakukan tumpuan/tolakan dan untuk arah melompat adalah ke depan atas berusaha selama mungkin melayang di udara dan mendarat dengan hasil lompatan yang sejauh-jauhnya.

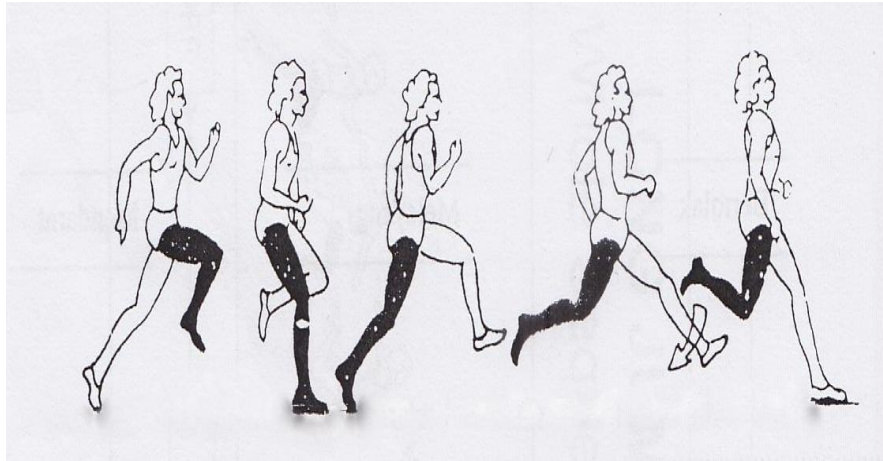
## **2. Teknik Lompat Jauh**

Menurut IAAF-RDC (2000: 87), lompat jauh terdiri dari tahap-tahap berikut; lari ancap-ancang/lari awalan, bertolak/bertumpu, melayang dan mendarat.

### **a. Tahap lari ancap-ancang / lari awalan**

Gerakan awalan dalam lompat jauh ini harus dilakukan dengan kecepatan tinggi yang terkontrol dengan tetap memperhatikan keseimbangan tubuh sehingga tidak mengalami kesulitan dalam melakukan tumpuan. Biasanya untuk anak-anak sekolah menggunakan suatu awalan yang lebih pendek dibanding dengan atlet kelas unggulan. Tujuan awalan dalam lompat jauh yaitu guna untuk mencapai kecepatan maksimum yang terkontrol.





Gambar 1. Tahap lari awalan  
Sumber. IAAF-RDC (2000: 88)

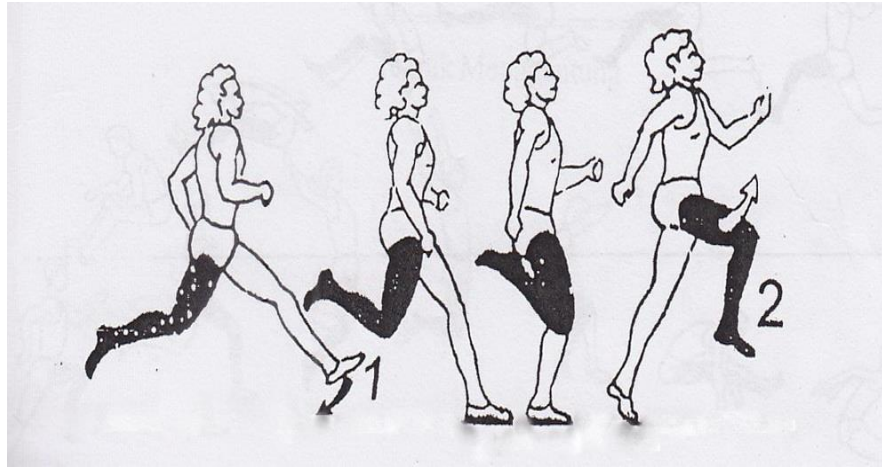
Sifat-sifat teknik:

- a) Panjang lari awalan bervariasi antara 10 langkah sampai dengan 20 langkah (atlet berpengalaman).
- b) Teknik lari awalan mirip dengan lari *sprint* (tidak sama dengan lari *sprint*) dan merupakan lari berirama (*ritme*).
- c) Kecepatan meningkat terus menerus sampai mencapai balok tumpuan untuk mencapai kecepatan maksimal yang terkontrol/kecepatan optimal/sub maksimum.
- d) Pada saat mendekat balok tumpu (tiga langkah terakhir), frekuensi langkah dipercepat dan tidak boleh memperpanjang langkah karena akan mengurangi kecepatan lari dan menurunkan titik pusat berat badan pelompat.

b. Tahap bertolak

Gerakan tumpuan harus dilakukan dengan kuat, cepat dan tepat, apabila tumpuan dilakukan dalam waktu yang lama, maka

akan mengurangi jarak lompatan. Tujuan tumpuan/bertolak yaitu guna memaksimalkan kecepatan vertikal dan memperkecil hilangnya kecepatan horizontal.



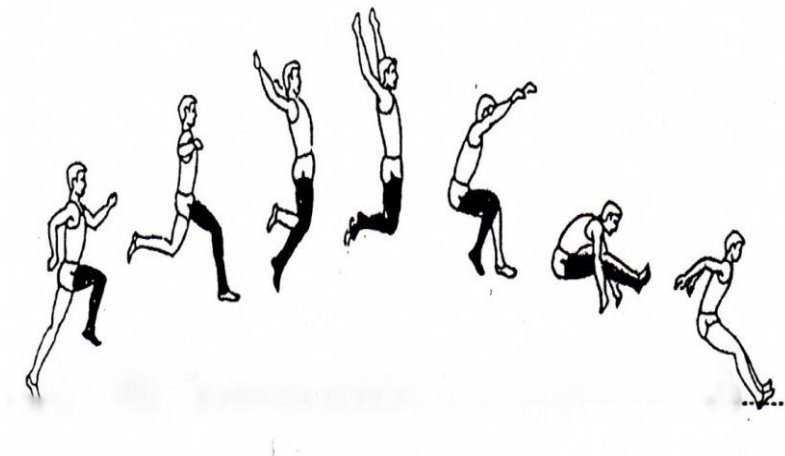
Gambar 2. Tahap bertolak  
Sumber. IAAF-RDC (2000: 89)

Sifat-sifat teknik:

- a) Tumpuan dilakukan dengan aktif dengan gerakan mengkais (kebawah dan kebelakng). Pandangan harus tetap ke depan dan bukan ke arah balok tumpu.
- b) Tumpuan (tolakan) dilakukan dengan cepat (sesingkat mungkin kontak dengan tanah) dengan sedikit penekukan tungkai pada kaki tumpu. Jika tumpuan dilakukan dalam waktu yang lama, maka akan mengurangi kecepatan horizontal yang didapat dari kecepatan lari awalan. Hal ini akan merugikan dalam pencapaian jarak lompatan.
- c) Tumpuan harus dilakukan tepat di bawah badan dengan tetap menjaga posisi titik pusat berat badan tetap tinggi.

- d) Paha kaki ayun (*blocking*) didorong sampai ke posisi horizontal. Posisi ini harus tetap dipertahankan sampai kaki tumpu meninggalkan balok tumpuan. Sudut tolakan ideal adalah 45 derajat. Namun sangat sulit untuk mendapatkan sudut ideal ini karena ada kecepatan horizontal.
  - e) Tumpuan/tolakan dilakukan dengan *full extention* dengan togok tetap tegak.
- c. Tahap melayang

Dalam lompat jauh gerakan melayang merupakan unsur yang juga penting dari gerakan-gerakan lainnya, karena saat melayang adalah satu rangkaian dari gerakan selanjutnya dari lompat jauh.



Gambar 3. Tahap melayang  
Sumber. IAAF-RDC (2000: 91)

Sifat-sifat teknik:

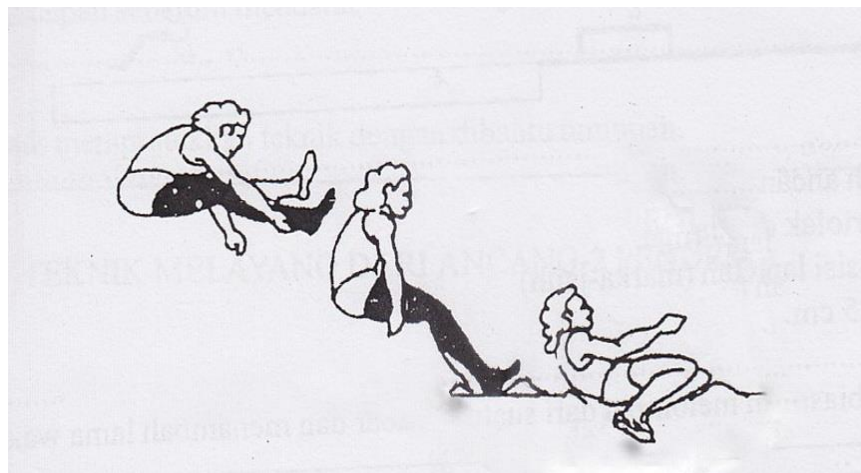
- a) Dalam tahap melayang, pelompat mempersiapkan diri untuk mendarat yaitu kaki bebas dipertahankan ada diposisi bertolak,



badan tetap tegak ke atas vertikal, kaki penolak mengikuti selama waktu melayang.

d. Tahap pendaratan

Mendarat merupakan suatu gerakan terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh, oleh karena itu pendaratan harus dilakukan dengan sebaik-baiknya, usahakan badan dan lengan jangan sampai jatuh ke belakang.

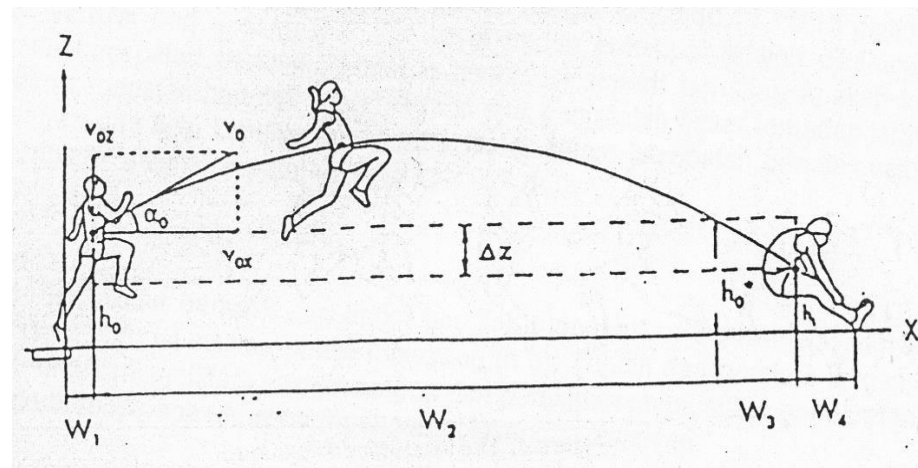


Gambar 4. Tahap mendarat  
Sumber. IAAF-RDC (2000: 88)

Sifat-sifat teknis

- a) Saat pendaratan kedua kaki hampir sepenuhnya diluruskan, badan dibengkokkan ke depan, lengan-lengan ditarik ke belakang dan pinggang didorong kedepan menuju ke titik sentuh tanah.

e. Aspek-aspek biomekanika



Gambar 5. Biomekanik lompat jauh.  
Sumber. IAAF-RDC (2000: 10)

Keterangan :

W = jarak lompatan	alpha = sudut tumpuan
W1 = jarak posisi bertolak	Vox = kecepatan tumpuan horisontal
W2 = jarak trajektori simetris	Voz = kecepatan tumpuan vertikal
W3 = jarak awalan mendarat	h o = tinggi bertolak
W4 = jarak posisi mendarat	h o' = tinggi awalan mendarat
W2+W3 = jarak melayang	H L = tinggi mendarat
W3+W4 = jarak mendarat	V z = beda tinggi pusat selama awalan
p = pusat massa badan	a o = sudut bertolak
Vo = kecepatan bertolak	

Jarak lompatan pada lompat jauh ditentukan utamanya oleh kecepatan bertolak ( $V_o$ ) dan oleh sudut bertolak ( $\alpha_o$ ). Kecepatan bertolak ( $V_o$ ) adalah produk dari kecepatan horisontal ( $V_{ox}$ ) dan kecepatan vertikal ( $V_{oz}$ ) (dan karenanya tergantung pada sudut saat bertolak). Dari sudut pandang biomekanik, tujuan kunci adalah untuk mencapai kemungkinan tertinggi kecepatan bertolak pada satu sudut optimum saat bertolak.

Menurut IAAF-RDC (2000: 78), bahwa ada sifat-sifat gerakan ancang-ancang dan bertolak yakni :

a. Sifat ancang-ancang yang baik:

- 1) Cepat.
- 2) Tepat dan konsisten.
- 3) Melakukan tumpuan kaki yang kuat pada saat bertolak dari balok tumpuan.

b. Sifat-sifat tolakan yang baik:

- 1) Tolakan kaki saat bertolak dari balok tumpuan harus yang tinggi.
- 2) Kaki penumpu dihentikan kuat-kuat dalam gerakan “datar-mencakar” dan bukanlah sekedar suatu injakan di tanah dan tidak ada gerakan yang menambah tenaga.
- 3) Lutut kaki yang bebas adalah didorong atau digerakkan dari pinggang.
- 4) Sendi, pinggang, lutut dan mata kaki diluruskan penuh.

### **3. Pengertian Latihan**

Latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu (Bompa, 1994: 3).

Perlombaan merupakan puncak dari proses latihan dalam olahraga lompat jauh, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk dapat meraih prestasi atau hasil yang optimal memerlukan proses berlatih melatih yang panjang dengan pembimbing yang baik. Menurut M. Furqon yang dikutip oleh Trimanto (2010:9) latihan adalah suatu proses atau



dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai penampilan yang tertinggi. Oleh karena itu proses pembinaan dilakukan sejak dini mungkin agar sasaran sasaran yang diharapkan pada kejuaran dapat tercapai dan atlet dapat tercapai dan atlet dapat menampilkan puncak prestasi yang dimiliki.

Menurut Harsono yang dikutip oleh Trimanto (2010: 15), menyatakan bahwa agar prestasi dapat meningkat, latihan haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan sudah diterima secara universal. Tanpa berpedoman pada prinsip latihan serta teori yang benar, latihan sering kali menjurus ke praktik mala-latihan (*mal-practice*) dan latihan yang tidak sistematis dan metodis sehingga peningkatan prestasi sukar dicapai.

Menurut Sukadiyanto (2005: 12) Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis dan memiliki tujuan tertentu. Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih-melatih. Untuk itu setiap proses berlatih melatih pada olahraga prestasi prinsip latihan harus selalu diterapkan dan dilaksanakan secara silmutan yang disesuaikan

dengan keperluannya. Oleh karena itu, sebagai pelatih dalam menyusun program latihan tidak harus ahli berbagai disiplin ilmu yang mendukung latihan, tetapi dapat meminta bantuan para ahli dibidangnya untuk diramu dan disajikan dalam program latihan. Untuk itu dalam melaksanakan program latihan harus menerapkan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan, sehingga proses berlatih dan melatih dapat mencapai tujuan dan sasarannya.

Berikut ini disajikan beberapa prinsip latihan (Sukadiyanto, 2005: 12) yang biasanya dapat diterapkan selama proses berlatih melatih secara simultan. Adapun beberapa prinsip latihan tersebut antara lain meliputi prinsip-prinsip: (a) prinsip aktif dalam mengikuti latihan, (b) prinsip pengembangan menyeluruh, (c) prinsip spesialisasi, (d) prinsip individualisasi, (e) prinsip variasi, (f) prinsip model dalam latihan, (g) prinsip penambahan beban secara progresif.

Metode latihan merupakan prosedur dan cara yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyesuaiannya berdasarkan kadar kesulitan, kompleksitas dan beratnya beban (M.Furqon, 1995: 5). Dari beberapa definisi di atas maka metode latihan adalah suatu cara atau prosedur yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyesuaiannya berdasarkan tingkat kesulitan dan kompleksitas dari latihan yang berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan yang sudah diterima secara universal agar prestasi atlet dapat meningkat.

Sedangkan tujuan dari latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, dan guru olahraga dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta ketrampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan dalam mencapai puncak prestasi (Sukadiyanto, 2005: 8). Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk jangka pendek maupun jangka panjang. Untuk yang jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun di depan atau lebih. Tujuan utamanya adalah untuk pengayaan ketrampilan untuk gerak dasar dan dasar gerak serta dasar-dasar teknik yang benar (Sukadiyanto, 2005: 8). Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 8) menyatakan tujuan sasaran jangka pendek adalah waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kinerja fisik, diantaranya kekuatan, kecepatan, daya tahan, power, kelincahan, kelentukan, dan keterampilan teknik cabang olahraga. Biasanya setiap interval tiga sampai empat minggu latihan telah berjalan, selalu dilakukan pemantauan pencapaian hasil latihan. Dengan demikian setiap sesi latihan harus mempunyai sasaran dan tujuan yang nyata dan terukur. Hal ini dimaksudkan bagi olahragawan agar selalu termotivasi untuk lebih giat berlatih. Sedangkan bagi pelatih proses pemantauan sebagai sarana umpan balik (*feed-back*) dari proses latihan, apakah program latihan yang disusun

dan dilaksanakan berjalan efektif atau tidak, sehingga bisa terjadi penyimpangan tujuan dan sasaran dapat segera dibenahi.

Sedangkan suatu mekanisme latihan dengan prosedur yang baik adalah dimulainya latihan peregangan (*stretching*), kemudian latihan inti, dan diakhiri latihan peregangan (*cooling-down*) (Fok L, 1993: 228).

#### **4. Prinsip-prinsip Latihan**

Dalam melakukan proses latihan seorang pelatih harus mengacu pada prinsip-prinsip dalam proses berlatih. Oleh karena itu dalam proses latihan haruslah mempunyai prinsip latihan agar pelaksanaan proses berlatih dapat mencapai hasil yang maksimal. Prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis, dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Setelah itu, akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan (Sukadiyanto, 2005: 12). Selanjutnya disebutkan bahwa beberapa prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain : prinsip persiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifikasi, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

##### **a. Prinsip Persiapan**

Pada prinsip persiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Oleh karena itu, usia berkaitan



erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dari setiap olahragawan. Artinya, pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahapan pertumbuhan dan perkembangan dari setiap olahragawan. Peningkatan keterampilan neuromuskuler merupakan tugas dan tujuan dari latihan, jadi keterampilan neuromuskuler bukan saja karena dipengaruhi oleh faktor usia dan kematangan anak. Latihan bagi junior lebih ditekankan pada pengembangan keterampilan untuk pengayaan gerak dan yang bersifat menyenangkan.

#### **b. Prinsip Individual**

Dalam merespon beban latihan untuk setiap olahragawan tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan orang yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak dalam merespons beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cedera, dan motivasi. Agar para pelatih berhasil dalam melatih, perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan, terutama dalam merespons beban latihan.

#### **c. Prinsip Adaptasi**

Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Keadaan ini menguntungkan untuk proses berlatih-melatih, sehingga kemampuan manusia dapat

dipengarungi dan ditingkatkan melalui latihan. Latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh.

**d. Prinsip Beban Berlebihan**

Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu didapatkan oleh tubuh, sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat.

**e. Prinsip Progresif**

Agar terjadinya proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban berlebih yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan yang bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, dan dilaksanakan secara teratur, tertahap, cermat, berkelanjutan, dan tepat.

**f. Prinsip Spesifikasi**

Setiap bentuk latihan yang dilakukan olahragawan memiliki tujuan yang khusus. Oleh karena setiap bentuk rangsangan akan direspon secara khusus pula oleh olahragawan, sehingga materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya.

#### **g. Prinsip Variasi**

Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan keterampilan olahragawan terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai.

#### **h. Prinsip Pemanasan dan Pendinginan**

Dalam satu unit latihan atau satu pertemuan selalu terdiri dari (1) pengantar/pengarahannya, (2) pemanasan, (3) latihan inti, (4) latihan suplemen otot dan kebugaran energi, dan (5) pendinginan dan penutupan. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan memasuki latihan inti. Pendinginan sama pentingnya dengan pemanasan, melalui pendinginan proses penurunan kondisi tubuh dari latihan berat ke normal tidak terjadi secara mendadak.

#### **i. Prinsip Latihan Jangka Panjang**

Untuk meraih prestasi terbaik diperlukan proses latihan dalam jangka waktu yang lama. Pengaruh beban latihan tidak bisa diadaptasi oleh tubuh mendadak, tetapi memerlukan waktu dan harus bertahap serta berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan waktu yang lama dalam mencapai kemampuan maksimal.

#### **j. Prinsip Berkebalikan**

Prinsip berkebalikan, artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu yang terlalu bahkan dalam waktu lama. Maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahwa hilang.

#### **k. Prinsip Tidak Berlebihan**

Kelebihan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan, sehingga beban latihan benar-benar tepat.

#### **l. Prinsip Sistematis**

Prestasi olahragawan sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran (dosis) pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan. Setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis pembebanan yang berbeda-beda. Skala prioritas latihan berhubungan dengan urutan sasaran dan materi latihan utama yang sesuai dengan periodik latihan.

### **5. Hakikat Bermain Atletik**

Menurut Bambang Abduljabar (2011: 4), bermain adalah aktivitas yang digunakan untuk mendapatkan kesenangan, kerianan, atau kebahagiaan. Sedangkan dalam budaya Amerika, bermain adalah aktivitas

jasmani no-kompetitif, meskipun bermain tidak harus berbentuk aktivitas jasmani. Berlangsungnya aktifitas bermain khususnya pada anak-anak, tidak hanya terjadi pada olahraga permainan saja. Dalam aktifitas bermain tersebut tidak lepas dari gerak-gerak yang ada dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan kadang juga berisi gerakan melempar. Oleh karena pembelajaran atletik dengan pendekatan bermain adalah satu upaya agar anak menyukai pembelajaran atletik.

Atletik secara bermain dapat menggugah perhatian anak-anak dan dapat memfasilitasi semua tingkat ketrampilan yang ada pada kelas yang kita ajar. Permainan atletik tidak berarti menghilangkan unsur keseriusan, mengabaikan unsur ketangkasan atau menghilangkan substansi pokok materi atletik, akan tetapi permainan atletik berisikan seperangkat gerak dasar atletik berupa: lari, jalan, lompat dan lempar yang disajikan dalam bentuk permainan yang bervariasi dalam memperkaya pembendaharaan gerak dasar anak-anak. ( Hans Katzenbogner/Michael Medler 1996: 5).

Atletik berorientasi bermain dapat mengembangkan berbagai dimensi seperti diungkapkan oleh Hans Katzenbogner/Michael Medler dalam Yoyo Bahagia, dkk, (2005: 57) yaitu: “dapat mengembangkan dimensi permainan atletik, mengembangkan berbagai variasi gerakan atletik, dimensi irama atletik, kemungkinan kompetisi serta mengembangkan dimensi pengalaman atletik”. Unsur yang terkandung dalam permainan adalah kegembiraan dan keceriaan. Tanda-tanda menuju kearah kegembiraan antara lain: (1) menempatkan diri pada

situasi, gerakan, dan irama; (2) menanamkan kegembiraan berlomba atau berkompetisi dalam situasi persaingan yang sehat, penuh tantangan, dan kegembiraan; (3) unsur kegembiraan dan kepuasan harus tercermin dalam bentuk praktek; (4) memberikan kesempatan untuk memamerkan kemampuan dan ketangkasan yang dikuasai. (Yoyo Bahagia, dkk, 2005: 57).

## **6. Hakikat Metode Mengajar Bermain**

Seperti kita ketahui metode mengajar merupakan cara yang digunakan guru untuk memberikan materi ke peserta didik, oleh karena itu dalam hal ini guru juga harus bisa memodifikasi metode mengajar yang digunakan, tidak hanya menggunakan metode yang sudah ada sebelumnya. Modifikasi yang bisa digunakan adalah salah satunya dengan memasukkan unsur bermain dalam proses belajar mengajar, karena bermain bisa membangkitkan rasa senang dan semangat siswa, seperti yang dikatakan oleh Sukintaka (1991: 1), bahwa pada kenyataannya bermain itu telah lama disenangi dan mempengaruhi kepribadian dan kehidupan manusia. Berdasarkan pendapat Drijakara yang dikutip oleh Sukintaka (1991: 10), menyebutkan bahwa dorongan untuk bermain itu pasti ada pada setiap manusia, akan tetapi lebih-lebih pada manusia muda, sebab itu sudah semestinya bahwa permainan digunakan untuk pendidikan. Berdasarkan beberapa teori yang telah disebutkan permainan merupakan salah satu solusi yang bisa digunakan dalam memodifikasi metode mengajar agar lebih bervariasi, sehingga diharapkan siswa akan



merasa lebih senang dan tertarik dalam mengikuti pembelajaran, oleh karena itu setelah siswa merasa senang dengan proses pembelajaran yang dilakukan, maka guru akan lebih mudah menyampaikan inti dari pembelajaran sehingga pada akhirnya diharapkan prestasi belajar akan meningkat.

Dalam proses pembelajaran seorang guru dituntut untuk menerapkan berbagai macam metode mengajar, salah satunya metode permainan. Hal ini bertujuan untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menarik dan menyenangkan. Sebelum mengetahui macam-macam permainan yang diterapkan, alangkah baiknya kita mengetahui pengertian permainan itu sendiri.

Andang Ismail (2010: 26) menyatakan bahwa permainan adalah aktifitas bermain murni yang mencari kesenangan bukan mencari menang atau kalah. Dari pengertian tersebut dapat diartikan bahwa permainan merupakan bagian dari aktifitas bermain.

Penggunaan unsur permainan dalam pendidikan memiliki beberapa fungsi yang bisa mengembangkan potensi anak, seperti pendapat Bigot, Kohnstamm, dan Palland yang dikutip oleh Sukintaka (1991: 8), bahwa permainan mempunyai makna pendidikan yakni:

- a. Permainan merupakan salah satu dari banyak wahana untuk membawa anak kepada hidup bersama atau bermasyarakat. Pada anak yang bermain akan tumbuh rasa kebersamaan, yang sangat baik bagi pembentukan rasa sosialnya.
- b. Dalam permainan anak akan mengetahui kekuatannya, menguasai alat bermain dan mengetahui sifat alat.
- c. Dalam permainan, anak akan mempunyai suasana, yang tidak hanya mengungkapkan fantasinya saja, tetapi juga mengungkapkan semua

sifat aslinya, dan pengungkapan itu dilakukan secara patuh dan spontan.

- d. Dalam permainan, anak mengungkapkan macam-macam emosinya dan sesuai dengan yang diperolehnya saat itu jenis emosi itu diungkapkannya, serta tidak mengarah pada prestasi.
- e. Dalam bermain anak akan dibawa dalam kesenangan, kegembiraan dan kebahagiaan dalam dunia kehidupan anak. Semua situasi ini mempunyai makna wahana pendidikan.
- f. Permainan akan mendasari kerjasama, taat kepada peraturan permainan pembinaan watak jujur dalam bermain, dan semuanya ini akan membentuk sifat *fair play* dalam bermain.
- g. Bahaya dalam permainan dapat saja timbul dan keadaan ini akan banyak gunanya dalam hidup yang sesungguhnya.

Semakin jelas bahwa aktifitas bermain memang bisa menjadi solusi bagi para guru dalam mengembangkan metode mengajar yang akan digunakan. Berdasarkan berbagai pendapat tentang metode mengajar dan bermain, dapat ditarik kesimpulan bahwa metode mengajar bermain merupakan cara yang digunakan oleh guru untuk saling berinteraksi dengan siswa dengan tujuan yakni guru menyampaikan materi pelajaran dan siswa menerima materi pelajaran melalui berbagai macam bentuk permainan yang bisa membangkitkan rasa senang, gembira dan semangat pada siswa, sehingga diharapkan potensi siswa dapat berkembang dan materi pelajaran yang diberikan oleh guru dapat cepat terserap dengan baik.

## **7. Metode Mengajar Bermain dalam Pembelajaran Lompat Jauh**

Dalam pembelajaran atletik guru harus lebih kreatif dalam menyusun materi pembelajaran karena kita tahu bahwa pembelajaran atletik di sekolah merupakan salah satu materi yang kurang diminati siswa dibanding dengan materi pendidikan jasmani lainnya, oleh karena itu guru

harus mampu melakukan modifikasi terhadap metode mengajar yang digunakannya, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa guru bisa memasukkan unsur permainan ke dalam pembelajaran. Berdasarkan karakteristik peserta didik SMP khususnya yang rata-rata memiliki usia 13-15 tahun, guru juga harus memilih jenis permainan yang tepat berdasarkan tingkatan usia yang dimiliki siswanya, karena hal ini akan menjadi penentu keberhasilan dari permainan yang akan dilakukannya.

Salah satu even dalam olahraga atletik yang akan di ajarkan dalam pembelajaran adalah lompat jauh. Seorang pengajar harus mampu memberikan macam permainan tentang lompat jauh sehingga nantinya siswa lebih atusias dalam mengikuti pembelajaran, selain itu dengan metode permainan dapat memberikan suasana santai dan menyenangkan meskipun tidak harus keluar dari materi yang diberikan. Salah satunya dengan memodifikasi bola sebagai raihan untuk melakukan lompatan. Hal ini sesuai dengan teori Gunter Bernhand (1993: 86) berpendapat bahwa untuk melatih lompat pada lompat jauh dengan melakukan bentuk-bentuk permainan dalam latihan yang melakukan loncatan-loncatan dengan menyentuh suatu penentu selama mungkin memegang teguh sikap tubuh bagaian atas yang tegap, penentu arah selalu diambil dari tempat pendaratan.

Berdasarkan tabel tahap laku gerak (*motor behavior*) akan dijelaskan mengenai hubungan antara umur atau terminal perkembangan,

tahap penguasaan perbuatan dan karakteristik, penyajian tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Tahap Laku Gerak (*motor behavior*)

Terminal	Tahapan	Contoh laku karakteristik
Masa anak-anak (0 - 2 tahun)	Gerak tidak sempurna	Berguling, duduk, merayap, merangkak, berdiri, berjalan, dan memegang.
Masa anak-anak awal (2 – 7 tahun)	Gerak dasar (pemahaman dan efisiensi)	Lokomotor, nirlokomotor, manipulasi dan kesadaran gerak
Masa anak-anak Tengah bagian akhir (8 – 12 tahun)	Khusus (khas)	Penghalusan keterampilan gerak dan penyadaran gerak: menggunakan dasar gerak dalam tari tertentu, permainan atau olahraga, senam dan kegiatan olahraga air.
Masa remaja dan masa dewasa (12 – dewasa)	Spesialisasi	Bersifat rekreasi dan kompetisi

(Gobbard, Leblanc, dan lowy yang dikutip oleh Sukintaka, 1991: 68)

Berdasarkan tabel di atas maka peneliti menyusun beberapa permainan lompat jauh sesuai dengan tingkat umur peserta didik, peserta didik pada umur rata-rata 13-15 tahun dan hal ini berdasarkan tabel di atas maka permainan yang tepat adalah bersifat kompetisi. Permainan yang dipilih adalah permainan estafet kelompok, dalam permainan ini peserta didik di ajak untuk bertanding antar kelompok, sehingga dalam satu kelas akan dibagi menjadi beberapa kelompok, untuk selanjutnya mereka akan diajak untuk bermain estafet dengan berbagai jenis modifikasi. Dalam memberikan materi permainan peneliti memilih jenis permainan dengan alat, berupa kardus, *cone*, simpai, tali dan bola. Alat tersebut disusun untuk menjadi sebuah rintangan bagi peserta didik, dan peserta didik harus berlari melewati rintangan tersebut, hal ini dimaksudkan untuk melatih koordinasi mata, tangan dan kaki pada saat melakukan awalan dalam lompat jauh, selain itu juga juga bertujuan untuk meningkatkan kecepatan saat lari awalan dan juga untuk meningkatkan kekuatan tumpuan kaki.

Urutan memberikan materi lompat jauh dengan permainan, maka materi disajikan secara runtun, seperti pada pendahuluan peserta didik diberi pemanasan dengan berlari mengelilingi lapangan dan melakukan penguluran, untuk selanjutnya peserta didik akan diajak untuk bermain dengan jenis permainan umum yang tidak ada hubungannya dengan lompat jauh, hal ini dimaksudkan untuk membangun ketertarikan peserta didik terhadap pembelajaran dan membangkitkan rasa senang dan

gembira pada diri peserta didik, sehingga apabila peserta didik sudah tertarik dan senang dengan pembelajaran lompat jauh maka guru akan lebih mudah menyampaikan materi pembelajaran lompat jauh dan diharapkan prestasi belajar peserta didik akan meningkat. Memasuki inti pembelajaran peserta didik diajak untuk bermain estafet menggunakan kardus dan *cone*, selain itu juga peserta didik di ajak bermain estafet lompat simpai tali dan beberapa permainan yang berhubungan dengan materi inti mengenai lompat jauh. Setelah melakukan permainan tersebut peserta didik lalu belajar melakukan lompat jauh di bak lompat jauh. Pada tahap pendinginan peserta didik di ajak untuk melakukan kegiatan pendinginan dengan berjalan keliling lapangan sambil bernyanyi atau bercengkrama satu sama lain agar mereka tidak merasa jenuh setelah pendinginan selesai guru memberikan evaluasi kepada semua peserta didik tentang pembelajaran yang baru dilakukan.

## **8. Pengertian Pliometrik**

Menurut Rdecliffe and Farentinos yang dikutip oleh Trimanto 2010: 12) Pliometrik adalah suatu metode untuk mengembangkan eksplosif power, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian besar atlet. Prinsip metode latihan pliometrik adalah otot berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun pada saat memendek (*concentric*). Latihan pliometrik bermanfaat untuk membangkitkan gaya (tenaga) kearah tertentu. Latihan pliometrik akan mendapatkan hasil yang baik jika dilakukan tertentu. Latihan pliometrik



akan mendapatkan hasil yang baik jika dilakukan dengan sempurna dan intensitas tinggi. Latihan yang intensif adalah bahwa proses latihan harus semakin berat dengan menambah beban kerja, jumlah repetisi gerak dan intensitas gerak. Proses demikian dinamakan *outer load*. *Outer load* diatur dengan program latihan yang dikontrol oleh para pelatih dan atletnya sendiri. Dalam menyusun program latihan yang menggunakan *outer load* maka harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut (Nossek, 1995: 75).

- a. Jenis-jenis latihan yang bervariasi
- b. Volume beban
- c. Desintas beban
- d. Durasi beban

Dalam melakukan latihan tidak hanya memperhatikan *outer load* saja tetapi juga harus memperhatikan masalah *iner load*. *Iner load* tampak pada bentuk perubahan-perubahan atau yang diekspresikan sebagai adaptasi dari suatu organisme terhadap *outer load* (Nossek, 1995: 16).

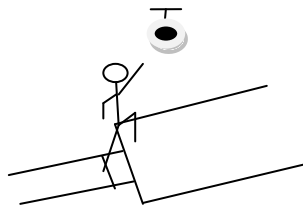
Adapun perubahan adaptasi tersebut diantaranya adalah:

- a. Morfologis (struktural): seperti otot-otot besar dan volume jantung lebih besar.
- b. Fisiologis dan Biokimia (fungsional): seperti sirkulasi darah lebih baik, kapasitas vital paru-paru lebih tinggi dan proses metabolisme lebih efektif.

- c. Psikologis: seperti adaptasi terhadap situasi-situasi ketegangan dalam latihan dan perbandingan, konsentrasi pada tugas-tugas olahraga dan pengulangan frustrasi.

## 9. Metode Permainan Meraih Bola

Metode bermain meraih bola adalah salah satu bentuk latihan pliometrik dengan metode bermain. Metode bermain meraih bola sangat cocok untuk melatih power saat melakukan *take off* pada lompat jauh. Gerakannya adalah awalan 3-4 langkah dan melakukan lompatan dengan satu kaki (kaki terkuat) dan berusaha meraih bola yang di taruh diatas bak lompat jauh



Gambar 6. Permainan meraih bola  
Sumber : Peneliti

Metode permainan meraih bola dilakukan secara bertahap dengan melihat kemampuan siswa, sehingga bisa menentukan jarak untuk menaruh bola tersebut. Pertama kali bola ditaruh di depan balok tumpu dengan jarak 1 meter (disesuaikan dengan kemampuan siswa) dan tinggi bola 2 meter, jika siswa sudah bisa meraih bola tersebut maka bola di jauhkan jaraknya 1 meter. Metode ini dilakukan secara berulang-ulang sampai siswa bisa meraih bola tersebut.

Metode tersebut merupakan salah satu metode bermain untuk meningkatkan power kaki terkuat siswa saat melakukan tolakan (*take off*) saat lompat jauh. Menurut Suharno yang dikutip oleh Trimanto (2010: 17), power adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh.

Berikut adalah contoh susunan menu program latihan untuk meningkatkan power oleh Sukadiyanto (2002: 96):

Intensitas : 30%-60% dari kekuatan maksimal (1RM)  
Volume : 3 set/ sesi  
Repetisi : 15-20 repetisi  
Recovery : 1:4  
Interval : 1:6  
Irama : secepat mungkin (eksplosif)  
Frekuensi : 3x / minggu

#### **10. Hakekat Ekstrakurikuler**

Banyak cara menyalurkan bakat dan minat siswa yaitu dengan mengikuti ekstrakurikuler. Menurut Subagiyo (2003: 23) ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi. Menurut Depdiknas (2003: 16) Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk

memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan ke tempat-tempat tertentu.

Program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan perlengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai taraf maksimum.

Ada tiga macam kegiatan kurikuler, yaitu kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan sekolah dengan penjatahan waktu sesuai dengan struktur program. Sedangkan kegiatan kokurikuler adalah kegiatan yang erat kaitannya dengan pemerayaan pelajaran. Kegiatan ini dilakukan di luar jam pelajaran yang ditetapkan didalam struktur program, dan dimaksudkan agar siswa dapat lebih mendalami dan memahami apa yang telah dipelajari dalam kegiatan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat berupa

penugasan-penugasan atau pekerjaan rumah yang merupakan penunjang kegiatan intrakurikuler. Sedangkan, Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa (intrakurikuler) tidak erat terkait dengan pelajaran di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah salah satu dari 3 jenis layanan khusus yang amat penting disekolah, yang dimaksudkan sebagai komponen penunjang dalam proses mengajar, selain dari penyelenggaraan perpustakaan sekolah dan bimbingan karir. Jadi kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan diluar struktur program, dilaksanakan diluar jam pelajaran agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan pengetahuan siswa.

Menurut Moh. Uzer Usman & Lilis Setiawati (1993: 22) mengemukakan bahwa,

“ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan disekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.”

Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan programkurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu. Tujuan dari ekstrakurikuler yaitu: (1) meningkatkan kemampuan siswa dalam aspek kognitif maupun afektif; (2) mengembangkan bakat serta minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju manusia seutuhnya; (3) mengetahui serta

membedakan hubungan antara satu mata pelajaran dengan lainnya (Moh.Uzer Usman & Lilis, 1993: 22).

Ruang lingkup kegiatan ekstrakurikuler mencakup kegiatan yang dapat menunjang serta mendukung kegiatan intrakurikuler maupun program kokurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dapat dilaksanakan dengan baik dilakukan secara perseorangan maupun kelompok. Kegiatan perseorangan dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan, penyaluran bakat dan minat siswa yaitu dengan mengikuti ekstrakurikuler. Sedangkan kegiatan kelompok yang dimaksudkan untuk pembinaan bermasyarakat.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah diharapkan siswa memperoleh manfaat dan nilai-nilai yang terkandung dalam kegiatan yang diikutinya, seperti menumbuhkan kembangkan pribadi peserta didik yang sehat jasmani dan rohani, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki kepedulian dan bertanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya dan sekitarnya, serta menumbuhkan sikap sebagai warga negara yang baik dan bertanggung jawab melalui berbagai kegiatan positif di bawah tanggung jawab sekolah. Ekstrakurikuler olahraga disini antara lain sebagai salah satu cara pembinaan fisik, mental dan sosial yang diharapkan dapat tumbuh dan berkembang kearah yang positif. Selanjutnya dikatakan bahwa olahraga dapat menumbuhkan disiplin diri, mengetahui kewajiban dalam menghadapi tugas sehari-hari hal tersebut erat kaitanya dengan pembinaan mental.

Dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler ini diharapkan para siswa dapat memotivasi diri mereka sendiri untuk dapat lebih berkembang lagi dan juga mereka dapat menyalurkan bakat mereka. Jadi, dengan melalui kegiatan ini sangat membantu dalam menguasai materi-materi ataupun teknik-teknik yang ada di dalam sebuah cabang olahraga. Diharapkan kemampuan siswa dapat meningkat dengan bentuk-bentuk latihan khusus yang sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti dan diminati. Hal ini penting dilakukan guna pembinaan dan pembibitan olahraga dikalangan siswa akan terus dapat meningkat dan mendapatkan hasil yang memuaskan.

SMP Negeri 1 Kretek Bantul merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Ada 7 pilihan jenis ekstrakurikuler yang di programkan di SMP Negeri 1 Kretek Bantul, yaitu atletik, sepak bola, sepak takraw, bola volley, pencak silat, karate dan bulutangkis yang pelaksanaannya diluar jam pelajaran atau tatap muka

Berdasarkan keterangan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu sarana untuk mencapai tujuan. Didalam kegiatan ini terkandung nilai-nilai dan memiliki aspek seperti disiplin, keberaniann, kerjasama, tolong-menolong dan terbinanya sportifitas.



## B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Trimanto (2010) dengan judul “Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Tumpuan Dua Kaki dan Satu Kaki terhadap Peningkatan Power Atlet Atletik”, dengan subyek peneliti atlet-atlet atletik SMA Negeri Bojong Kabupaten Pekalongan tahun 2010 dengan atlet sebanyak 10 anak. Tujuan penelitian ini adalah unntuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik dengan tumpuan dua kaki dan satu kaki terhadap peningkatan power atlet atletik. Peneliti ini menggunakan eksperimen, dengan instrument yang digunakan: *tree hop test* dengan satuan meter. Desain yang digunakan oleh peneliti adalah *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa power tungkai atlet dengan model latihan pliometrik dengan tumpuan satu kaki dan dua kaki tidak berbeda secara signifikan.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Dhanik Fahrizal (2002) berjudul : “Pengaruh Latihan Pliometrik dengan Tumpuan Dua Kaki Secara Bersama-sama dan Berganti terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai”. Tujuan penelitian ini adalah unntuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik dengan tumpuan dua kaki secara bersama-sama dan berganti terhadap peningkatan power otot tungkai. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik tes. Sampel yang digunakan adalah para atlet Tae Kwon Do di Dojang Gapensi Bantul sebanyak 20 orang. Hasil penelitian menunjukan terdapat perbedaan yang signifikan dari antara *pre-test* dan

*post-test* kelompok latihan pliometrik baik dua kaki bersama-sama maupun dengan dua kaki bersama memiliki nilai  $p = 0,002$  dan kelompok latihan pliometrik dengan dua kaki bergantian memiliki nilai  $p = 0,001$ .

### C. Kerangka Berpikir

Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih-melatih. Untuk itu setiap proses berlatih melatih pada olahraga prestasi prinsip latihan harus selalu diterapkan dan dilaksanakan secara silmutan yang disesuaikan dengan keperluannya.

Metode mengajar bermain merupakan metode mengajar yang menyenangkan karena di dalam penyampaian materinya menggunakan berbagai macam aktifitas permainan, sehingga siswa terkesan bermain sambil belajar, dalam pembelajaran lompat jauh sendiri metode ini dapat diterapkan pada pemanasan, inti dan pendinginan, sehingga diharapkan siswa tidak cepat bosan dengan materi lompat jauh, dengan penggunaan metode mengajar bermain dalam pembelajaran lompat jauh diharapkan prestasi siswa dapat meningkat.

Bermain meraih bola adalah metode permainan yang bertujuan melatih power siswa saat melakukan *take off*. Power merupakan hasil dari kekuatan dan kecepatan yang dilakukan dalam suatu gerakan yang utuh dengan melibatkan kemampuan otot untuk mengatasi tahanan atau beban. Hubungan dengan lompat jauh adalah serangkaian gerakan lompat terdapat

satu atau beberapa bagian gerakan yang sangat memerlukan power atau daya ledak dari tubuh saat melakukan tumpuan atau tolakan.

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan di atas, peneliti ingin meneliti upaya meningkatkan prestasi lompat jauh melalui metode bermain meraih bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kretek Bantul.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam suatu penelitian. Dikatakan jawaban sementara karena jawaban tersebut hanya didasarkan pada teori dan kajian penelitian yang relevan dan belum didukung oleh fakta atau data-data secara empiris. Untuk menguji kebenaran hipotesis maka perlu diuji atau diteliti lebih lanjut, maka peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

1.  $H_0$  : tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kretek Bantul.
2.  $H_a$  : ada pengaruh yang signifikan terhadap metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kretek Bantul.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

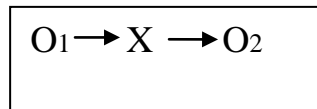
##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, artinya penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan kausalitas atau sebab-akibat. Penelitian eksperimen biasanya diakui sebagai penelitian paling mudah dari seluruh tipe penelitian karena peneliti dapat memanipulasi perlakuan yang menyebabkan terjadinya sesuatu (Setyo Nugroho, 1993: 36). Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat (hubungan kausa) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor yang mengganggu, eksperimen selalu dengan maksud untuk akibat dari suatu perkara (Suharsimi Arikunto, 1997: 3)

Menurut Suharsimi Arikunto (1995: 273) menjelaskan bahwa, “dua jenis penelitian eksperimen, yaitu: eksperimen betul (*true exsperiment*) dan eksperimen tidak betul- betul tetapi hanya mirip eksperimen. Itulah sebabnya maka penelitian yang kedua ini dikenal sebagai “penelitian pura- pura” atau *quasi exsperiment*”. Dalam penelitian ini adalah penelitian pura- pura (*quasi exsperiment*) dengan menggunakan model *one group pre-test post-test design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan “*pre-test* dan *post-test design*”. Teknik

pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema dibawah ini:



Gambar 7. Skema Model Eksperimen (Suharsimi Arikunto, 1995: 508)

Keterangan:

O1 = *Pre-test*

X = Perlakuan

O2 = *Post-test*

## B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sugiyono (2006: 60) mengatakan variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam Penelitian ini variabelnya adalah metode bermain meraih bola terhadap peningkatan prestasi lompat jauh.

Adapun definisi oprasionalnya adalah sebagai berikut :

### 1. Metode bermain meraih bola.

Metode bermain meraih bola adalah salah satu bentuk latihan pliometrik dengan metode bermain. Meraih bola adalah sebuah permainan meraih bola yang digantungkan di dekat balok tumpuan. Gerakannya adalah awalan 3-4 langkah dan melakukan lompatan dengan satu kaki (kaki terkuat) dan berusaha meraih bola yang di taruh diatas bak lompat jauh. Metode permainan meraih bola dilakukan secara bertahap dengan melihat kemampuan siswa, sehingga bisa menentukan

jarak untuk menaruh bola tersebut. Pertama kali bola ditaruh di depan balok tumpu dengan jarak 1 meter (disesuaikan dengan kemampuan peserta didik) dan tinggi bola 2 meter, jika peserta didik sudah bisa meraih bola tersebut maka bola di jauhkan jaraknya 1 meter. Metode ini dilakukan secara 14 kali latihan.

## 2. Prestasi Lompat jauh

Prestasi Lompat jauh adalah hasil lompatan yang diperoleh dari balok tumpuan sampai titik terakhir pendaratan dibak pasir dengan diukur menggunakan meteran dan dihitung dalam satuan meter. Tes dilakukan dengan *pretest* dan *posttest* terhadap peserta ekstrakurikuler lompat jauh di SMP 1 Kretek Bantul. *Pretest* adalah tes yang dilakukan sebelum diberikan latihan meraih bola untuk mengetahui prestasi lompat jauh peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kretek Bantul. *Posttest* adalah tes yang dilakukan setelah diberikan latihan meraih bola selama 14 kali untuk mengetahui peningkatan prestasi lompat jauh peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kretek Bantul.

## C. Deskripsi Lokasi, Subjek Penelitian dan Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Kretek Kabupaten Bantul yang beralamat di Greges, Donotirto Kretek Bantul. Subjek penelitian ini adalah 19 siswa kelas yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 1 Kretek. *Treatment* yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali per minggu. Data prestasi lompat jauh diambil dua kali, yaitu data *pre-test* dan *post-test*. Saat *pre-test* dan *post-test* siswa

melakukan test lompat jauh sebanyak 3 kali kemudian diambil prestasi yang terbaik.

#### **D. Populasi/ Subjek Penelitian**

Menurut (Sugiyono, 1992: 55) Populasi adalah wilayah yang terdiri atas objek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemungkinan ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini populasi yang dipakai adalah siswa peserta ekstrakurikuler atletik lompat jauh di SMP Negeri 1 Kretek Kabupaten Bantul.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2012: 68) *purposive sampling* adalah teknik pengumpulan sampel dengan pertimbangan tertentu, dalam hal ini peneliti menentukan sampel yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Kretek. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 21 siswa. Beberapa syarat yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini antara lain:

- a. Masih mengikuti ekstrakurikuler atletik
- b. Aktif selama penelitian
- c. Maksimal 3 kali tidak hadir, siswa diberi perlakuan dengan metode bermain bola

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 19 siswa karena 2 siswa tidak memenuhi syarat yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian. Dari sampel penelitian sebanyak 19 siswa yang terdiri dari 6 siswa putri dan 13 siswa putra.



## **E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Intrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti di dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 160). Instrumen pengumpulan data dapat berupa alat evaluasi. Secara garis besar alat evaluasi digolongkan menjadi 2 macam yaitu tes dan non tes. Untuk itu dalam penelitian ini instrumen yang digunakan terhadap variabel prestasi lompat jauh menggunakan tes lompat jauh dengan satuan meter (m).

#### **a. Instrumen Tes**

Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh gaya jongkok. Tes ini bertujuan untuk mengukur hasil lompatan baik pada tes awal (*pretest*) maupun tes akhir (*posttest*). Alat yang digunakan ialah bak lompat jauh dan meteran yang digunakan untuk mengukur jauhnya lompatan dalam satuan meter (m).

### **2. Teknik Pengumpulan Data**

Untuk mengumpulkan data yang digunakan dalam penelitian ini, yakni sesuai dengan yang diteliti data yang dikumpulkan yaitu data hasil lompatan pada lompat jauh. Untuk hasil lompatan dilihat dari jauhnya lompatan dan melakukan lompatan sebanyak tiga kali dan sebagai data, diambil adalah lompatan yang terjauh. Cara mengukur hasil lompatan lompat jauh dengan menarik meteran dari hasil lompatan ke arah batas

balok tumpuan. Alat yang digunakan untuk mengukur ialah meteran yang sudah dikalibrasi, sehingga alat yang digunakan untuk mengukur dinyatakan layak atau baik. Hasil kalibrasi alat ukur (meteran) terdapat di Lampiran 10. Lembar Balai Ban Ukur halaman 90.

## **F. Teknik Analisis Data**

### **1. Normalitas**

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus chi kuadrat (Sutrisno Hadi, 2000: 317) yaitu untuk mengetahui distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Penghitungan normalitas data dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan *SPSS*.

### **2. Teknik Analisis Uji-t**

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis *pre-test dan post-test one group* dengan bantuan *SPSS*. Untuk menguji efektivitasnya atau *testing* signifikasinya menurut Arikunto (2010: 349) menggunakan *t-test* dengan rumus:

$$t = \frac{|Md|}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md : *Mean* dari deviasi (d) antara *posttest* dan *pretest*

Xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N : Banyaknya subyek

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan model *one group pre-test post-test design*. Subjek dalam penelitian ini ialah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri Kretek Bantul sebanyak 21 siswa, namun dalam teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang artinya pengambilan data dengan pertimbangan tertentu. Oleh karena itu, sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 19 siswa karena 2 siswa tidak memenuhi syarat yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengukuran lompat jauh gaya jongkok. Setelah data penelitian terkumpul dilakukan analisis menggunakan analisis *pre-test and post-test one group* dengan bantuan *SPSS*. Hasil penelitian ini akan dideskripsikan sebagai berikut

#### **1. Deskripsi Data Prestasi Lompat Jauh Saat *Pretest* dan *Posttest***

##### **a. Data Prestasi Lompat Jauh**

Pengambilan data pretest pada hari Rabu, 02 Maret 2016 pukul 15.00-17.00 WIB sedangkan untuk posttest pada hari Senin, 06 April 2016 pukul 15.00-17.00 WIB. Latihan dilaksanakan sebanyak 14 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu

hari Senin, Rabu, dan Sabtu. Hasil *pretest* dan *posttest* prestasi lompat jauh pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Kretek Bantul, disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Data Hasil Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Lompat jauh (meter)

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	Dalhari	2.80	2.93	0.13
2	Adib	2.95	3.10	0.15
3	Alif	3.08	3.19	0.11
4	Akbar	3.30	3.64	0.34
5	Adehtra	3.15	3.30	0.15
6	Arlan	3.15	3.24	0.09
7	Damar	2.73	2.85	0.12
8	Kuncoro	3.18	3.31	0.13
9	Gugum	3.55	3.57	0.02
10	Dewi	2.55	2.67	0.12
11	Yunika	2.58	2.93	0.35
12	Winda	2.65	2.97	0.32
13	Ibnu	3.64	3.94	0.30
14	Yusuf	3.90	4.05	0.15
15	Riyan	3.22	3.27	0.05
16	Antonius	3.00	3.20	0.20
17	Mutiara	2.35	2.48	0.13
18	Melina	2.40	2.52	0.12
19	Risma	2.42	2.59	0.17

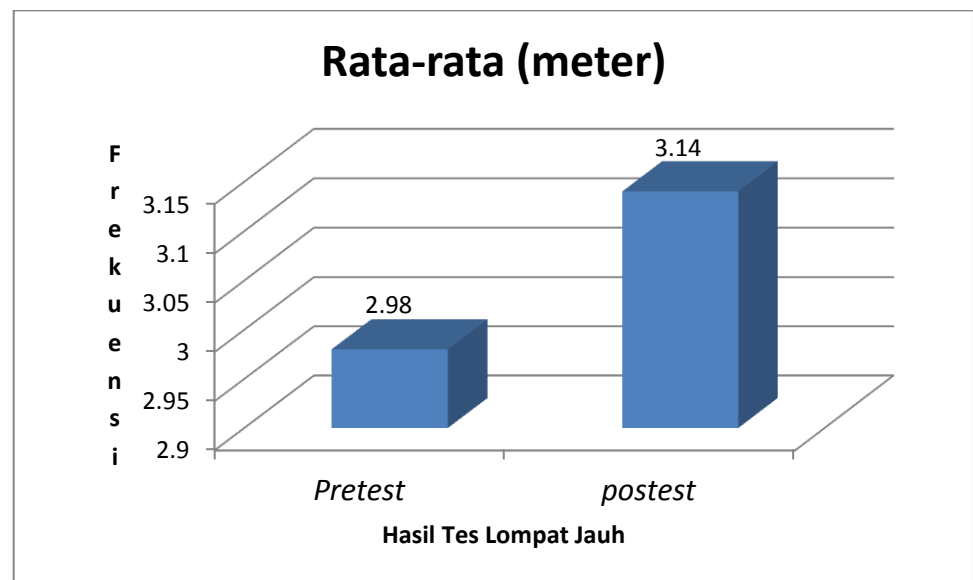
Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* prestasi lompat jauh pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Kretek , didapat nilai minimal = 2,35 nilai maksimal = 3,90, rata-rata = 2,98, nilai

tengah 3,00, dengan standar deviasi = 0,43, sedangkan *posttest* didapat nilai minimal = 2,48, nilai maksimal = 4,05, rata-rata = 3,14, nilai tengah 3,19, dengan standar deviasi= 0,44. Hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Lompat Jauh

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	19	19
<i>Mean</i>	2,98	3,14
<i>Median</i>	3.00	3,19
<i>Std, Deviation</i>	0,43	0,44
<i>Minimum</i>	2,35	2,48
<i>Maximum</i>	3,90	4,05

Berdasarkan tabel 3 di atas, *pretest* dan *posttest* prestasi lompat jauh pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Kretek Bantul disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



**Gambar 8.** Diagram Batang Prestasi Lompat Jauh pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik di SMP Negeri 1 Kretek Bantul

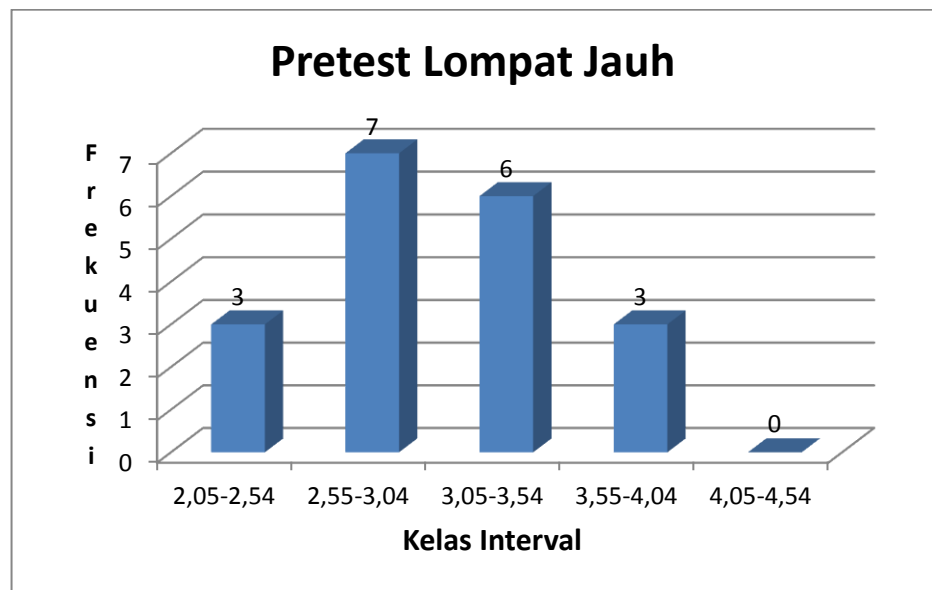
1) *Pretest* lompat jauh

Data prestasi lompat jauh *pretest* dengan metode bermain meraih bola mendapatkan nilai minimum 2,35, nilai maksimum 3,90, rerata 2,98, *median* 3,00, dan standar deviasi 0,43. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Pretest* Lompat Jauh

No	Kelas interval	F	%
1	2,05-2,54	3	15,8
2	2,55-3,04	7	36,9
3	3,05-3,54	6	31,5
4	3,55-4,04	3	15,8
5	4,05-4,54	0	0
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk *pre-test* lompat jauh:



Gambar 9. Pretest Lompat Jauh

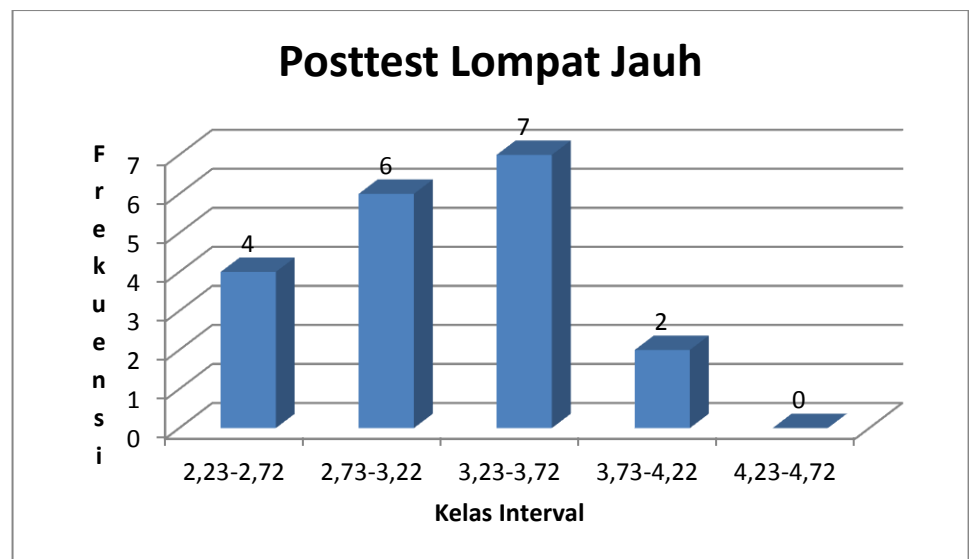
## 2) *Posttest* lompat jauh

Setelah mendapatkan perlakuan yang berupa metode bermain meraih bola maka, prestasi lompat jauh *posttest* memiliki nilai minimum 2,48, nilai maksimum 4,05, rerata 3,14, *median* 3,19, dan standar deviasi 0,44. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Posttest* Lompat Jauh

No	Kelas interval	F	%
1	2,23-2,72	4	21,1
2	2,73-3,22	6	31,5
3	3,23-3,72	7	36,9
4	3,73-4,22	2	10,5
5	4,23-4,72	0	0
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk *posttest* lompat jauh:



Gambar 10. *Post-test* Lompat Jauh

## 2. Uji Prasyarat Normalitas

### a. Pengujian Normalitas

Tujuan dari normalitas data adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil test sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	Df	Sig.
<i>Pretest</i>	,089	19	,200 <sup>*</sup>
<i>Posttest</i>	,144	19	,200 <sup>*</sup>

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa nilai signifikansi keduanya lebih besar dari 0,05 ( $0,200 > 0,05$  dan  $0,200 > 0,05$ ), artinya bahwa kedua data tersebut dari populasi yang menyebar normal. Dengan demikian, uji-t dapat diterapkan.

## 3. Hasil Uji-t

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikansi dari perlakuan serta untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan keefektifan metode bermain meraih bola, maka dilakukan uji-t. Hasil uji-t terangkum dalam tabel berikut:



Tabel 7.Uji-t

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower	Upper		
Pair 1	Pretest - Posttest	-165.789	94.770	21.742	-211.467	-120.112	-7,625	18

#### 4. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis bertujuan untuk membuktikan diterima atau tidaknya hipotesis yang secara statistik dijelaskan sebagai berikut:

Hipotesis Nol ( $H_0$ ) mengatakan bahwa tidak ada pengaruh metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kretek Bantul yang mengikuti ekstrakurikuler atletik.

Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) mengatakan bahwa ada pengaruh metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kretek Bantul yang mengikuti ekstrakurikuler atletik.

Berdasarkan hasil analisis terlihat bahwa uji-t dalam metode bermain memiliki nilai t hitung 7,625 dan nilai tabel dengan db= 18 pada taraf signifikansi 0,05 sebesar 1,734. Nilai t hitung  $>$  t tabel, maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti ada pengaruh metode bermain bola terhadap prestasi lompat jauh ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kretek Bantul.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Siswa yang diberi metode bermain meraih bola lebih senang dan antusias dalam mengikuti latihan. Latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain periode waktu yang berlangsung selama beberapa waktu sampai siswa tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu (Bompa, 1994: 3).

Menurut Sukadiyanto (2005: 14) Pengertian prinsip adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis dan memiliki tujuan tertentu. Menurut Harsono yang dikutip oleh Trimanto (2010: 15), menyatakan bahwa agar prestasi dapat meningkat, latihan haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan sudah diterima secara universal. Tanpa berpedoman pada prinsip latihan serta teori yang benar, latihan sering kali menjurus ke praktik mala-latihan (*mal-practice*) dan latihan yang tidak sistematis dan metodis sehingga peningkatan prestasi sukar dicapai. Setelah diberikan latihan selama 14 kali dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan seperti, persiapan, adaptasi, beban berlebih, progresif, spesifikasi, variasi, pemanasan, pendinginan, dan sistematis, maka keterampilan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Kretek Bantul semakin meningkat sebelum diberikan latihan power dengan metode bermain meraih bola, sebagian besar prestasi lompat jauh siswa

SMP Negeri 1 Kretek Bantul yang mengikuti ekstrakurikuler berada pada rerata 2,98 m dengan standar deviasi 0,43. Hal ini disebabkan oleh kurangnya intensitas latihan baik dengan metode bermain meraih bola. Kondisi ini membuat prestasi lompat jauh siswa khususnya yang mengikuti ekstrakurikuler atletik kurang baik.

Setelah mendapatkan perlakuan berupa metode bermain meraih bola, ternyata kemampuan mereka mengalami peningkatan signifikan. Hal ini terlihat dari rerata prestasi lompat jauh menjadi 3,14 m dengan standar deviasi 0,44. Rerata peningkatan prestasi lompat jauh dari semua siswa adalah 0,16 m. Hal ini menunjukkan bahwa metode bermain meraih bola memberikan perubahan terhadap prestasi lompat jauh siswa.

Siswa yang mendapatkan perlakuan dengan metode bermain tersebut seluruhnya mengalami peningkatan pada prestasi lompat jauh. Pada latihan pilometrik otot akan selalu berkontraksi baik pada saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (*concentric*). Metode latihan bermain meraih bola membantu meningkatkan reaksi syaraf otot, kekecemasan, kecepatan dan kemampuan untuk membangkitkan gaya (tenaga) ke arah tertentu. Setelah melakukan metode tersebut power siswa saat melakukan *take off* meningkat dikarenakan otot tungkai pada kaki yang melakukan tolakan (*take off*) bertambah kuat dan eksplosif.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa metode bermain meraih bola mempunyai pengaruh terhadap peningkatan prestasi lompat jauh peserta didik SMP Negeri 1 Kretek Bantul. Dengan hasil *pretest* berada pada rerata 2,98 m. Kemudian setelah mendapatkan perlakuan dengan metode bermain meraih bola, hasil rerata prestasi lompat jauh menjadi 3,14 m, sehingga peningkatan prestasi lompat jauh semua siswa sebesar 0,16 m.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada :

1. Timbulnya motivasi dari Guru atau Pelatih untuk meningkatkan prestasi lompat jauh dengan menggunakan metode bermain meraih bola.
2. Timbulnya inisiatif dari Guru atau Pelatih untuk mencari model-model pembelajaran atau latihan untuk meningkatkan prestasi lompat jauh.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dengan maksimal mungkin, namun tidak lepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi selama proses latihan seperti: kondisi tubuh, faktor psikologis, gizi, dan sebagainya.

#### D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disimpulkan yaitu :

1. Bagi Guru atau Pelatih pada umumnya agar menggunakan metode bermain meraih bola untuk meningkatkan prestasi lompat jauh.
2. Bagi Guru atau Pelatih agar meningkatkan latihan power terkuat peserta didik saat melakukan tolakan (*take off*) dengan menggunakan metode bermain meraih bola.
3. Bagi Peneliti selanjutnya agar melakukan contoh terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi daya tahan seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, gizi, dan sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, Bambang. (2011). *Pedagogi Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Andang Ismail. (2015). *Pengertian Permainan*. Diakses dari: [http://www.belajarpsikologi.com/metode permainan dalam pembelajaran](http://www.belajarpsikologi.com/metode_permainan_dalam_pembelajaran). Pada Tanggal 20 Desember 2015.
- Bernhard, Gunter. (1993). *Prinsip Dasar Latihan Lompat Tinggi, Jauh, Jangkit, dan Lompat Galah*. Semarang: Dahara Prize/Effhar Offset.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque lowe: Kendal/Hunt Publishing Company.
- . (1999). *Periodization: Teory and Methodology Of training*, 4<sup>th</sup> Edition, York Universitu: Human Kinetics.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional 2003*. Diakses melalui <http://www.inherent-dikti.net/files/sisdiknas.pdf>. Pada Tanggal 10 Desember 2015.
- Eddy Purnomo. (2007: 93). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*, FIK UNY.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Fok L, Bowel Rw, and Foss MC. (1993). *The Phisiological Basic For Exrcuse and sport*. Iowa: Brown and Benchamrk Publiser.
- Hans Katzenbogner/Michael Midles. (1996). *Pedoman Atletik Untuk Anak. Nomor Lompat Seri II*. (alih bahasa oleh PASI). Jakarta. PASI.
- IAAF-RDC. (2000). *Lari Lompat Lempat Level 1*. Jakarta.
- Moh.Uzer Usman dan Lilis Setiawati. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mngajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- M.Furqon. (1995). *Teori Umum Latihan (Josef Nossek.terjemaha)*. UNS. Buku asli diterbitkan tahun 1982.
- Nossek. (1995). *General Theory of Training* (M.Furqon: Terjemahan). Pan Afrikan Press.LTD.Lagos.
- Subagiyo, dkk. (2003). *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.

- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain Untuk PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Suharno, HP. (1993). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.
- Setyo Nughoru. (1998). *Penelitian Eksperimental dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY
- Suharso dan Ana Retnoningsih. (2009). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: CV.Widya Karya.
- Sugiyono. (1992). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1997). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (1995). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Dasar – Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (2000). *Metode Statistika*. Yogyakarta. Andi offset.
- Trimanto. (2010). Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Tumpuan Dua Kaki dan Satu Kaki Terhadap Pentingnya Power Otot Tungkai Atlet Atletik. *Skripsi*. PKO FIK UNY.
- Yoyo Bahagia, dkk. (2005). “Meningkatkan Kecepatan Lari Sprint Dengan Model Latihan Panjang Langkah dan Frekuensi Langkah” *Tesis*. UPI Bandung.

# **LAMPIRAN**



## Lampiran 1. Program Latihan

### Program Latihan Sesi 1

Cabang	: Atletik	Sasaran	: Power
Hari/tanggal	: Sabtu/05 Maret 2016	Alat	: - Stopwatch
Waktu	: 80 menit		- Peluit
Jumlah Atlet	: 19 orang		- Cone

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	3' 10' 7'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Melompat menggunakan tumpuan 2 kaki 2) Melompat menggunakan tumpuan 1 kaki (jungkit)	40'	-Intensitas : rendah -Seri : 4 set -Repetisi : 12x -irama : - -Recovery : 1 mnt -Interval : 3 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki menggunakan awalan 3 langkah dan Melakukan dengan 1 kaki awalan 3 langkah, dengan pengulangan 12 kanan dan 12 kiri.siswa diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Pendinginan -Berdo'a	10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 2

Cabang : Atletik	Sasaran : Kecepatan
Hari/tanggal : Senin/07 Maret 2016	Alat : - Stopwatch
Waktu : 95 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 19 orang	- Cone

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	3' 10' 7'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti :  Kecepatan Akselerasi 2x4x30m	55'	-Intensitas : rendah -Seri : 2 set -irama : - -Recovery : 2 mnt -Interval : 4 mnt	Saat latihan Siswa melakukan secara bersamaan dengan start berdiri
4.	Penutup : -Jpendinginan -Berdo'a	10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 3

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Rabu/09 Maret 2016	Alat : - Stopwatch
Waktu : 80 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 19 orang	- Cone

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	3' 10' 7'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Melompat menggunakan dengan tumpuan 2 kaki 2) Melompat menggunakan dengan tumpuan 1 kaki (jungkit)	40'	-Intensitas : rendah -Seri : 4 set -Repetisi : 12x -irama : - -Recovery : 1 mnt -Interval : 3 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki menggunakan awalan 3 langkah dan Melakukan dengan 1 kaki awalan 3 langkah, dengan pengulangan 12 kanan dan 12 kiri.siswa diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Pendinginan -Berdo'a	10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 4

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Sabtu/12 Maret 2016	Alat : - Stopwatch
Waktu : 95 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 19 orang	- Cone

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	3' 10' 7'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Melompat dengan menggunakan tumpuan 2 kaki 2) Melompat dengan menggunakan tumpuan 1 kaki (jungkit)	55'	-Intensitas : rendah -Seri : 4 set -Repetisi : 10x -irama : - -Recovery : 1 mnt -Interval : 3 mnt	Saat melakukan dengan 2 kaki menggunakan awalan 3 langkah dan Melakukan dengan 1 kaki awalan 3 langkah, dengan pengulangan 10 kanan dan 10 kiri.siswa diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Pendinginan -Berdo'a	10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 5

Cabang : Atletik  
 Hari/tanggal : Senin, 14 Maret 2016  
 Waktu : 95 menit  
 Jumlah Atlet : 19 orang

Sasaran : Kecepatan  
 Alat : - Stopwatch  
           - Peluit  
           - Cone

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	3' 10' 7'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti :  Kecepatan Akselerasi 2x4x30m	55'	-Intensitas : rendah -Seri : 2 set -irama : - -Recovery : 3 mnt -Interval : 4 mnt	Saat latihan siswa melakukan secara bersamaan dengan start berdiri
4.	Penutup : -Pendinginan -Berdo'a	10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 6

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Rabu/16 Maret 2016	Alat : - Stopwatch
Waktu : 90 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 19 orang	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	3' 10' 7'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Melompat dengan menggunakan tumpuan 2 kaki 2) Melompat dengan menggunakan tumpuan 1 kaki (jungkit)	55'	-Intensitas : rendah -Seri : 4 set -Repetisi : 5x -irama : - -Recovery : 1 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan tumpuan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan tumpuan 1 kaki menggunakan awalan 3 langkah, siswa diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Pendinginan -Berdo'a	10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 7

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Sabtu/19 Maret 2016	Alat : - Stopwatch
Waktu : 95 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 19 orang	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	3' 10' 7'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Melompat meraih bola dengan menggunakan tumpuan 2 kaki 2) Melompat meraih bola dengan menggunakan tumpuan 1 kaki	55'	-Intensitas : sedang -Seri : 4 set -Repetisi : 8x -irama : - -Recovery : 2 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan tumpuan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan tumpuan 1 kaki menggunakan awalan 3 langkah, siswa diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Pendinginan -Berdo'a	10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 8

Cabang : Atletik	Sasaran : Kecepatan
Hari/tanggal : Senin/ 21 Maret 2016	Alat : - Stopwatch
Waktu : 95 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 19 orang	- Cone

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	3' 10' 7'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti :  Kecepatan Akselerasi 2x4x30m	45'	-Intensitas : sedang -Seri : 2 set -irama : - -Recovery : 4 mnt -Interval : 8 mnt	Saat latihan siswa melakukan secara bersamaan dengan start berdiri
4.	Penutup : -Pendinginan -Berdo'a	10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan



Program Latihan  
Sesi 9

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Rabu/23 Maret 2016	Alat : - Stopwatch
Waktu : 95 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 19 orang	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	3' 10' 7'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Melompat meraih bola dengan menggunakan tumpuan 2 kaki 2) Melompat meraih bola dengan menggunakan tumpuan 1 kaki	55'	-Intensitas : sedang -Seri : 4 set -Repetisi : 4x -irama : - -Recovery : 2 mnt -Interval : 4 mnt	Saat melakukan dengan tumpuan 2 kaki tidak menggunakan awalan dan saat melakukan dengan tumpuan 1 kaki menggunakan awalan 3 langkah, siswa diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Pendinginan -Berdo'a	10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 10

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Sabtu/26 Maret 2016	Alat : - Stopwatch
Waktu : 95 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 19 orang	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	3' 10' 7'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Melompat meraih bola dengan menggunakan tumpuan 1 kaki	55'	-Intensitas :sedang -Seri : 3 set -Repetisi : 5x -irama : - -Recovery : 4 mnt -Interval : 8 mnt	Siswa melakukan lompat jauh meraih bola dengan menggunakan awalan 7 sampai 9 langkah dari balok tumpuan dengan menggunakan tumpuan kaki terkuat (1 kaki), siswa diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Pendinginan -Berdo'a	10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 11

Cabang : Atletik	Sasaran : Kecepatan
Hari/tanggal : Senin/28 Maret 2016	Alat : - Stopwatch
Waktu : 95 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 19 orang	- Cone

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	3' 10' 7'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti :  Kecepatan Akselerasi 2x4x30m	55'	-Intensitas : tinggi -Seri : 2 set -irama : - -Recovery : 6 mnt -Interval : 10 mnt	Saat latihan siswa melakukan secara bersamaan dengan start berdiri
4.	Penutup : -Pendinginan -Berdo'a	10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 12

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Rabu/30 Maret 2016	Alat : - Stopwatch
Waktu : 95 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 19orang	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	3' 10' 7'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Melompat meraih bola dengan menggunakan tumpuan 1 kaki	55'	-Intensitas : sedang -Seri : 3 set -Repetisi : 4x -irama : eksplosif -Recovery : 6 mnt -Interval : 8mnt	Siswa melakukan lompat jauh meraih bola dengan menggunakan awalan 7 sampai 9 langkah dari balok tumpuan kaki terkuat (1 kaki), siswa diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Pendinginan -Berdo'a	10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 13

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Sabtu/02 April 2016	Alat : - Stopwatch
Waktu : 100 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 19 orang	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	3' 10' 7'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Melompat meraih bola dengan tumpuan 1 kaki	60'	-Intensitas : tinggi -Seri : 2set -Repetisi : 2 x -irama : eksplosif -Recovery : 9 mnt -Interval : 12 mnt	Siswa melakukan lompat jauh meraih bola dengan menggunakan awalan 13 langkah dari balok tumpuan dengan menggunakan tumpuan kaki terkuat (1 kaki), siswa diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Pendinginan -Berdo'a	10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Program Latihan  
Sesi 14

Cabang : Atletik	Sasaran : Power
Hari/tanggal : Senin/04 April 2016	Alat : - Stopwatch
Waktu : 100 menit	- Peluit
Jumlah Atlet : 19 orang	- Alat menaruh bola

NO	MATERI	WAKTU	DOSIS	KETERANGAN
1.	Pendahuluan: - Berdo'a - Penjelasan Materi	2' 3'		Penjelasan pelaksanaan
2.	Pemanasan : - Jogging - Stretching - Koordinasi	3' 10' 7'		Siswa melakukan jogging dan stretching dengan benar agar seluruh tubuh benar-benar siap untuk melakukan latihan ini
3.	Inti : 1) Melompat meraih bola dengan menggunakan tumpuan 1 kaki	60'	-Intensitas : tinggi -Seri : 2 set -Repetisi : 2x -irama : eksplosif -Recovery : 9 mnt -Interval : 12 mnt	Siswa melakukan lompat jauh meraih bola dengan menggunakan awalan 15 langkah dari balok tumpuan dengan menggunakan tumpuan kaki terkuat (1 kaki), siswa diberi contoh yang benar dan selalu dipantau saat melakukan
4.	Penutup : -Pendinginan -Berdo'a	10' 5'		Evaluasi terhadap hasil latihan

Lampiran 2. Data *Pretest* dan *Posttest* Pengukuran Lompat Jauh

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Dalhari	2.80	2.93
2	Adib	2.95	3.10
3	Alif	3.08	3.19
4	Akbar	3.30	3.64
5	Adehtra	3.15	3.30
6	Arlan	3.15	3.24
7	Damar	2.73	2.85
8	Kuncoro	3.18	3.31
9	Gugum	3.55	3.57
10	Dewi	2.55	2.67
11	Yunika	2.58	2.93
12	Winda	2.65	2.97
13	Ibnu	3.64	3.94
14	Yusuf	3.90	4.05
15	Riyan	3.22	3.27
16	Antonius	3.00	3.20
17	Mutiara	2.35	2.48
18	Melina	2.40	2.52
19	Risma	2.42	2.59

### **Lampiran 3. Pedoman Pelaksanaan Lompat jauh**

#### **PEDOMAN PELAKSANAAN TES LOMPAT JAUH**

##### **A. Tujuan**

Untuk mengukur prestasi lompat jauh

##### **B. Alat dan Perlengkapan**

1. Meteran
2. Belangko dan alat tulis
3. Bak lompat jauh

##### **C. Pelaksanaan Tes**

1. Testi mengambil ancang-ancang sesuai dengan keinginan masing-masing. Ketika siap, testi melakukan lompat jauh.
2. Testi masing-masing melakukan tiga kali lompatan, diambil lompatan yang terbaik.
3. Pengukuran diambil dari garis awal lompat (*take-off*) ke titik terdekat dari kontak pada pendaratan.
4. Penilaian diambil jarak terjauh dari masing-masing lompatan.



**Lampiran 4.** Daftar Presensi Siswa SMP N 1 Kretek

**DAFTAR HADIR SISWA EKSUL ATLETIK SMP N 1 KRETEK**

NO	Nama	PERTEMUAN															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	Dalhari	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
2.	Bagas	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
3.	Alif	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
4.	Akbar	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
5.	Adehtra	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
6.	Arlan	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
7.	Damar	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
8.	Kuncoro	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
9.	Gugum	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
10.	Dewi	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
11.	Yunika	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
12.	Winda	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
13.	Ibnu	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
14.	Yusuf	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
15.	Fajar	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
16.	Antonius	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
17.	Mutiara	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
18.	Melina	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
19.	Risma	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v

## Lampiran 5. Surat Permohonan *Expert Judgment*

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgment*

Lampiran : 1 bendel

Kepada

Yth. Cukup Pahalawidi, M.Or.

Universitas Negeri Yogyakarta

di Yogyakarta

Dengan hormat, sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Pengaruh penggunaan metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kretek tahun 2015", maka saya memohon kepada Bapak Cukup Pahalawidi, M.Or. untuk berkenan memberikan masukan terhadap *treatment* penelitian ini sebagai *expert judgment*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan terhadap hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan agar Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,

Yogyakarta, 26 Februari 2016

Dosen Pembimbing

Hormat saya

  
Drs. Sriawan, M.Kes.

  
Nurshodiq

NIP.19580830 198703 1 003

NIM.12601241048

## Lampiran 5. Surat Permohonan *Expert Judgment*

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgment*

Lampiran : 1 bendel

Kepada

Yth. Dr. Eddy Purnomo, M. Kes., AIFO

Universitas Negeri Yogyakarta

di Yogyakarta

Dengan hormat, sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Pengaruh penggunaan metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kretek tahun 2015", maka saya memohon kepada Bapak Dr. Eddy Purnomo, M. Kes., AIFO untuk berkenan memberikan masukan terhadap *treatment* penelitian ini sebagai *expert judgment*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan terhadap hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan agar Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,

Yogyakarta, 26 Febuari 2016

Dosen Pembimbing

Hormat saya



Drs. Sriawan, M.Kes.

Nurshodiq

NIP.19580830 198703 1 003

NIM.12601241048

Lampiran 6. Surat Persetujuan *Expert Judgment*

Hal : Persetujuan *Expert Judgment*

Lampiran : 1 bendel

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Cukup Pahalawidi, M.Or.

NIP : 19770728 200604 1 001

Menerangkan bahwa program latihan tugas akhir skripsi dengan judul "Pengaruh penggunaan metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kretek tahun 2015" yang dibuat oleh mahasiswa dibawah ini:

Nama : Nurshodiq

NIM : 12601241048

Prodi : PJKR

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai program latihan pada saat penelitian tugas akhir tersebut. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 29 Febuari 2016

Yang Menyatakan



Cukup Pahalawidi, M.Or.

NIP.19770728 200604 1 001

## Lampiran 6. Surat Persetujuan *Expert Judgment*

Hal : Persetujuan *Expert Judgment*

Lampiran : 1 bendel

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Eddy Purnomo, M. Kes., AIFO

NIP : 19620310 19900 1 001

Menerangkan bahwa program latihan tugas akhir skripsi dengan judul  
"Pengaruh penggunaan metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat  
jauh peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kretek tahun 2015" yang dibuat  
oleh mahasiswa dibawah ini:

Nama : Nurshodiq

NIM : 12601241048

Prodi : PJKR

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai program latihan pada saat  
penelitian tugas akhir tersebut. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk  
dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 29 Febuari 2016

Yang Menyatakan



Dr. Eddy Purnomo, M. Kes., AIFO

NIP.19620310 19900 1 001

## Lampiran 7. Uji Normalitas

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretest	19	90,5%	2	9,5%	21	100,0%
Posttest	19	90,5%	2	9,5%	21	100,0%

**Descriptives**

				Statistic	Std. Error
Pretest	Mean			2,978.95	100.751
	95% Confidence Interval for	Lower Bound		2,767.28	
	Mean	Upper Bound		3,190.62	
	5% Trimmed Mean			2,962.72	
	Median			3,000.00	
	Variance			192865,497	
	Std. Deviation			439.165	
	Minimum			2,350	
	Maximum			3,900	
	Range			1,550	
	Interquartile Range			640	
	Skewness			,371	,524
	Kurtosis			-,492	1,014
Posttest	Mean			3,144.74	101.686
	95% Confidence Interval for	Lower Bound		2,931.10	
	Mean	Upper Bound		3,358.37	
	5% Trimmed Mean			3,131.37	
	Median			3,190.00	
	Variance			196459,649	
	Std. Deviation			443.238	
	Minimum			2,480	
	Maximum			4,050	
	Range			1,570	
	Interquartile Range			460	
	Skewness			,420	,524

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,089	19	,200 <sup>*</sup>	,961	19	,593
Posttest	,144	19	,200 <sup>*</sup>	,959	19	,556

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 8. Hasil Uji-t

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	2,978.95	19	439.165	100.751
	Posttest	3,144.74	19	443.238	101.686

**Paired Samples Correlations**



		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	19	,977	,000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df
			Std.	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference			
					Mean	Deviation		
Pair 1	Pretest - Posttest	-165.789	94.770	21.742	-211.467	-120.112	-7,625	18



**Lampiran 9. Lembar Balai Metrologi Stopwatch**

 <b>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA</b> <b>DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH</b> <b>BALAI METROLOGI</b> <b>Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</b>					
<b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> <small>CALIBRATION CERTIFICATE</small> <b>Nomor : 4964 / SW - 72 / XI / 2015</b> <small>Number</small>					
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 008695</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 13 November 2015</td> </tr> </table>		No. Order	: 008695	Diterima tgl	: 13 November 2015
No. Order	: 008695				
Diterima tgl	: 13 November 2015				
<b>ALAT</b> <small>Equipment</small> <b>Nama</b> <small>Name</small> : Stopwatch <b>Kapasitas</b> <small>Capacity</small> : 9 jam <b>Daya Baca</b> <small>Accuracy</small> : 1 detik	<b>Tipé/Model</b> <small>Type/Model</small> : - <b>Nomor Seri</b> <small>Serial number</small> : - <b>Merek/Buatan</b> <small>Trade Mark/Manufaktur</small> : ROX				
<b>PEMILIK</b> <small>Owner</small> <b>Nama</b> <small>Name</small> : Muhammad Lutfi Nur Aziz <b>Alamat</b> <small>Address</small> : Jl. Gejayan Condongcatur, Depok, Sleman					
<b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> <small>Method, Standard, Traceability</small> <b>Metode</b> <small>Method</small> : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument <b>Standar</b> <small>Standard</small> : Casio HS-80TW.IDF <b>Telusuran</b> <small>Traceability</small> : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN					
<b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> <small>Date of Calibrated</small> : 13 November 2015 <b>LOKASI KALIBRASI</b> <small>Location of calibration</small> : Balai Metrologi Yogyakarta <b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b> <small>Environment condition of calibration</small> : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%					
<b>HASIL</b> <small>Result</small> : Lihat sebaliknya					
 <p>Yogyakarta, 13 November 2015            Kepala            Soedaryono, SE            NIP. 19580114 197903 1 006</p>					
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-02.T				
<small>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</small>					

**HASIL KALIBRASI**  
RESULT OF CALIBRATION

**I. DATA KALIBRASI**  
Calibration data

1. Referensi : Muhammad Lutfi Nur Aziz
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
Calibrated by

**II. HASIL KALIBRASI**  
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"00
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM  
NIP.19610807.198202.1.007





Lampiran 10. Lembar Balai Ban Ukur

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center"><b>SERTIFIKAT PENERAAN</b> VERIFICATION CERTIFICATE</p>	
<p>Nomor : 5456 / UP - 441 / XII / 2015</p>	
<p>No. Order : 008767</p>	
<p>Diterima tgl : 7 Desember 2015</p>	
<p><b>ALAT</b> Equipment</p>	
Nama	: Ban Ukur
Kapasitas	: 50 m
Daya Baca	: 1 mm
Tipe/Model	:
Nomor Seri	:
Merek/Buatan	:
<p><b>PEMILIK</b> Owner</p>	
Nama	: Novandaru Dwi Cahyo Nugroho
Alamat	: Dalangan, Triharjo, Wates, Kulon Progo
<p><b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability</p>	
Metode	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Standard	: Komparator 10 m
Telusuran	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN
<p><b>TANGGAL TERA ULANG</b> Date of Verification</p>	
<p><b>LOKASI TERA ULANG</b> Location of Verification</p>	
<p><b>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG</b> Environment condition of Verification</p>	
<p><b>HASIL TERA ULANG</b> Result of verification</p>	
<p><b>DITERA ULANG KEMBALI</b> Reverification</p>	
<p>Yogyakarta, 11 Desember 2015</p>	
<p>Kepala</p>	
<p>Sedaryono, SE</p>	
<p>NIP. 09580114 197903 1 006</p>	
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>	
<p>FBM.22-01.T</p>	
<p>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

**HASIL PENERAAN**  
RESULT OF VERIFICATION

**I. DATA PENERAAN**

*Verification data*

1. Referensi : Novandaru Dwi Cahyo Nugroho
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Verified by*

**II. HASIL**

*Result*

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000
0 - 20	2000
0 - 30	3000
0 - 40	4000
0 - 50	5000

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM









NIP. 19610807.198202.1.007



## Lampiran 11. Kartu Bimbingan Skripsi

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : NURSHODIQ  
 NIM : 12601241048  
 Program Studi : PSKR  
 Pembimbing : Drs. Sriawan, M.Kes

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	16-12-2015	Pembahasan Mengenai Masalah	
2	23-12-2015	Pembahasan Mengenai Bab II Mengenai Kajian Teori	
3	13-01-2016	Revisi Bab II	
4	22-01-2016	Revisi Bab II dan Bab III	
5	03-02-2016	Revisi Bab III Mengenai Hakikat etnografi kualitatif	
6	02-Mei-2016	Revisi bab IV dan V	
7	09-Mei-2016	Revisi Pembahasan dan Kesimpulan	
8	12-Mei-2016	Revisi Lampiran, Daftar Pustaka	

Ketua Jurusan POR,

Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.  
 NIP. 19751018 200501 1 002 .



**Lampiran 12. Surat Keterangan Penelitian dari SMP N 1 Kretek**



**PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL**  
**DINAS PENDIDIKAN DASAR**  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 1 KRETEK**  
**Alamat: Donotirto Kretek Bantul Jogjakarta KP. 55772 Tlp. ( 0274 )**

**SURAT KETERANGAN MELAKUKAN PENELITIAN**

**Nomor : 421.3 / 60**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. ISBANDANA, M.M.  
NIP : 19630729 198403 1 005  
Pangkat/Golongan : Pembina / IVa  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMP Negeri 1 Kretek

Menerangkan bahwa :

Nama : NURSHODIQ  
NIM : 12601241048  
Fakultas /Program Studi : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Asal Sekolah : Unifersitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melakukan Penelitian di SMP 1 Kretek pada Bulan 1 Maret sampai dengan 9 April 2016 dengan Judul "PENGARUH PENGGUNAAN METODE BERMAIN MERAIH BOLA TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP N 1 KRETEK TAHUN 2015".

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kretek, 9 April 2016  
Kepala Sekolah,  
  
Drs. ISBANDANA, M.M.  
NIP. 19630729 198403 1 005



## Lampiran 13.Surat Ijin Penelitian dari BAPEDA Pemerintah Bantul



**PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL**  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**  
**( B A P P E D A )**

Jln.Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796  
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

### SURAT KETERANGAN/IZIN

**Nomor : 070 / Reg / 0984 / S1 / 2016**

**Menunjuk Surat** : Dari : Sekretariat Daerah DIY Nomor : 070/REG/v/4/3/2016  
Tanggal : 01 Februari 2016 Perihal : Ijin Penelitian/Riset

**Mengingat** : a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;  
b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;  
c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

**Diizinkan kepada**

Nama : **NURSHODIQ**  
P. T / Alamat : **Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta Karangmalang, Sleman, DIY**  
NIP/NIM/No. KTP : **12601241048**  
Nomor Telp./HP : **085743007648**  
Tema/Judul Kegiatan : **PENGARUH PENGGUNAAN METODE BERMAIN MERAH BOLA TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP N 1 KRETEK**  
Lokasi : **SMP N 1 Kretek**  
Waktu : **01 Maret 2016 s/d 01 Juni 2016**

#### **Dengan ketentuan sebagai berikut :**

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : B a n t u l  
Pada tanggal : 01 Maret 2016

A.n. Kepala,  
Kendali Ruang Data Penelitian dan  
Pengembangan u.b. Kasubbid. DSP

**Ir. Egi Purwanto, M.Eng**  
NIP. 196407101997031004

#### **Tembusan disampaikan kepada Yth.**

1. Bupati Kab. Bantul (sebagai laporan)
2. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Pendidikan Dasar Kab. Bantul
4. Ka. UPT Pengelola Pendidikan Dasar Kecamatan Kretek
5. Ka. SMP Negeri 1 Kretek
6. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY
7. Yang Bersangkutan (Pemohon)

## Lampiran 14. Surat Ijin Penelitian dari SEKDA Pemerintah DIY



### PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

#### SURAT KETERANGAN / IJIN

070/REG/V/4/3/2016

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **102/UN.34.16/PP/2016**  
Tanggal : **29 FEBRUARI 2016** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
  2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
  3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
  4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

**DIIJINKAN** untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **NURSHODIQ** NIP/NIM : **12601241048**  
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN , PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
Judul : **PENGARUH PENGGUNAAN METODE BERMAIN MERAH BOLA TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP N 1 KRETEK TAHUN 2015**  
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**  
Waktu : **1 MARET 2016 s/d 1 JUNI 2016**

#### Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjapro.go.id](http://adbang.jogjapro.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjapro.go.id](http://adbang.jogjapro.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal **1 MARET 2016**  
A.n Sekretaris Daerah  
Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
Ub.  
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



#### Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI BANTUL C.Q BAPPEDA BANTUL
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN , UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN



## Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 pswh: 282, 299, 291, 541

Nomor : 102/UN.34.16/PP/2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

29 Februari 2016.

**Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta**  
**cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan**  
**Setda. Provinsi DIY**  
**Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta.**

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Nurshodiq.  
NIM : 12601241048.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : - Maret s.d April 2016.  
Tempat/Obyek : SMP N 1 Kretek.  
Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Metode Bermain Meraih Bola Terhadap Prestasi Lompat Jauh Peserta Ekstrakurikuler di SMP N 1 Kretek Tahun 2015.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Prof. Dr. H. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640507 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP N 1 Kretek.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

**Lampiran 16. Daftar Tabel Uji t**

<b>Pr df</b>	<b>0.25 0.50</b>	<b>0.10 0.20</b>	<b>0.05 0.10</b>	<b>0.025 0.050</b>	<b>0.01 0.02</b>	<b>0.005 0.010</b>	<b>0.001 0.002</b>
<b>1</b>	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
<b>2</b>	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
<b>3</b>	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
<b>4</b>	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
<b>5</b>	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
<b>6</b>	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
<b>7</b>	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
<b>8</b>	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
<b>9</b>	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
<b>10</b>	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
<b>11</b>	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
<b>12</b>	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
<b>13</b>	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
<b>14</b>	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
<b>15</b>	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
<b>16</b>	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
<b>17</b>	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
<b>18</b>	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
<b>19</b>	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
<b>20</b>	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
<b>21</b>	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
<b>22</b>	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
<b>23</b>	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
<b>24</b>	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
<b>25</b>	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
<b>26</b>	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
<b>27</b>	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
<b>28</b>	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
<b>29</b>	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
<b>30</b>	0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
<b>31</b>	0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
<b>32</b>	0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
<b>33</b>	0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
<b>34</b>	0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
<b>35</b>	0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
<b>36</b>	0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
<b>37</b>	0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
<b>38</b>	0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
<b>39</b>	0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
<b>40</b>	0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

## Lampiran 17. Bentuk Latihan Meraih Bola





## Lampiran 17. Bentuk Latihan Lompat dan Kecepatan





## Lampiran 17. Test Lompat Jauh

